

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Terveystenhoitotyö

Johanna Horto

MISTÄ VIRTAA PELIKENTILLE?

Kysely kotkalaisten 11 – 13 -vuotiaiden jalkapalloa pelaavien poikien elämäntavoista

Opinnäytetyö 2010

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutus ohjelma, terveydenhoitotyö

JOHANNA HORTO

Mistä virtaa pelikentille?

- Kysely kotkalaisten 11 –13-vuotiaiden jalkapalloilijoiden elämäntavoista

Työn ohjaajat

THM Sinikka Koho ja THM Liisa Korpivaara

Opinnäytetyö

64 sivua + 12 liitesivua

Maaliskuu 2010

Avainsanat

murrosikä, liikunta, ravitsemus

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa jalkapalloa aktiivisesti pelaavien 11 –13-vuotiaiden kotkalaispoikien noudattamia terveyttä edistäviä elämäntapoja ja minkälaisia ajatuksia heillä on jalkapalloilijalle sopivaan ravitsemukseen liittyen. Tytöt oli rajattu pois kohderyhmästä murrosikäisillä sukupuolten välillä ilmenevien suurien eroavaisuuksien vuoksi. Tutkimusote tässä työssä on osittain kvantitatiivinen ja osittain kvalitatiivinen ja aineiston analyysissä käytettiin SPSS –tilastointiohjelmaa (Statistical Package for Social Science).

Tutkimusaineisto kerättiin elo-syyskuun vaihteessa 2009 informoidulla kyselylomakkeella (N = 70) kotkalaisen urheiluseuran, Peli-Karhujen, viideltä D-ikäluokissa pelaavilta poikien joukkueilta. Tarkoitus on jatkossa käyttää tässä työssä saatuja tuloksia tämän työn yhteistyökumppanin jalkapallojaoston hyväksi.

Tulosten perusteella nuorille suunnatun fyysisen aktiivisuuden suositukset näyttäisi toteutuvan suurimmalla osalla tähän kyselyyn vastanneilla pojilla. Liikuntaa harrastettiin monipuolisesti ja riittävän usein. Nukkumistottumukset noudattelivat murrosikäisten unirytmistä muissa yhteyksissä tehtyjä havaintoja. Heillä näyttäisi myös olevan jo melko paljon tietoa urheilijalle sopivasta ravitsemuksesta, jotta järkevät ja jaksamista edistävät ruokavalinnat onnistuvat. Tästä huolimatta nuoret tarvitsevat edelleen ohjausta ja neuvontaa sekä kotona että vapaa-aikanaan. Oire- ja tunnetilakysymyksellä saatujen tulosten mukaan vastaajilla esiintyi jonkin verran fyysisiä oireita ja erilaisia psyykkisiä tuntemuksia. Yllättävän paljon ilmeni kiusaamista niin koulussa kuin seuran toiminnan piirissä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care, Kouvola

HORTO , JOHANNA

Where to Get Power Enough to Play the Game?

- Enquiry of 11 – 13-year-old footballers' lifestyles

Bachelor's Thesis

62 pages + 10 pages of appendices

Supervisors

Sinikka Koho, Senior lecturer

Liisa Korpivaara, Senior lecturer

Commissioned by

Peli-Karhut Ltd

April 2010

Keywords

adolescence, nutrition, physical activity

The purpose of this Bachelor's thesis was to survey how 11 – 13-year-old boys, who play actively football, follow a health promoting life style and what kind of thoughts they have about appropriate nutrition for footballers. Girls were excluded from this thesis because of the big differences between adolescent girls and boys. The approach was partly quantitative and partly qualitative in this study and the data was analysed using statistical program SPSS (Statistical Package for Social Science).

The material was gathered in August – September in 2009 from one of the sports clubs, Peli-Karhut, in Kotka by using informed questionnaires. All the respondents were members of one of the five teams that competed in age groups D12 and D13. The intention is to utilize the results of this study for the football division of the sports club.

In the light of the results of this study the recommendations regarding young people's physical activity appeared to be fulfilled in most of the respondents - they exercised frequently and often enough. The sleeping habits appeared similar to the results of other studies regarding the same themes. The respondents seemed to have enough knowledge of the appropriate nutrition for athletes so they were able to do sensible dietary choices. Even so some guidance is still essential at home and on spare time. The respondents were asked about having physical symptoms or emotions in the semester gone by, and the results showed that they had some pains and aches and various physic feelings. The unexpected amount of bullying occurred among the respondents.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	6
2 LAPSESTA NUOREKSI - MURROSIKÄ	9
2.1 Murrosikäisen terveyttä edistävät elämäntavat	11
2.2 Murrosikäisen terveyttä edistävät tiedot ja taidot	14
2.3 Murrosikäisen liikunta ja urheilu	15
3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	18
3.1 Murrosikäisen urheilijan ravitseminen	20
3.2 Nesteet ravitsemuksen osana	23
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
5.1 Otanta ja kohderyhmä	26
5.2 Mittari ja sen laatiminen	27
5.3 Aineiston keruu ja analysointi	31
6 KYSELYN TULOKSET	31
6.1 Vastaajien taustatiedot	31
6.2 Vastaajien muut kuin liikuntaa ja ravitsemukseen liittyvät elämäntavat	33
6.3 Vastaajien edellisen kouluvuoden aikana kokemat oireet tai tunteet	34
6.4 Vastaajien fyysinen aktiivisuus	38
6.5 Aterioiden ajoittuminen ja niiden koostuminen	40
6.6 Vastaajien käyttämät juomat	45

6.7 Vastaajien ajatuksia pelipäivän rytmyksestä sekä jalkapalloilijalle sopivasta ruokavaliosta	47
---	----

7 POHDINTA	51
------------	----

7.1 Tulosten tarkastelu	51
-------------------------	----

7.1 Luotettavuus ja eettisyys	56
-------------------------------	----

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet	60
---	----

LÄHTEET	62
---------	----

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Tiedote kyselyyn osallistuvan pelaajan kotiin

1 JOHDANTO

Ihmisen terveyteen vaikuttavat elämäntavat ja tottumukset, joita on mm. ravitsemus, liikunta ja riittävä lepo, kiinnostavat sekä tulevan ammatin puitteissa että murrosikäisten poikien jalkapallojoukkueen huoltajana. Tämä opinnäytetyö saikin alkunsa pelireissuilla nähtyjen eväiden tai niiden kokonaan puuttumisen aiheuttamista päänsäryistä ja vatsanpuruista. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää murrosikäisten 11 – 13-vuotiaiden jalkapalloa pelaavien poikien noudattamia elämäntapoja liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmasta. Lisäksi haluttiin heidän selvittää ajatuksiaan terveellisestä ravitsemuksesta. Samalla haluttiin valitulla aineistonkeruumenetelmällä eli kyselylomakkeella herätellä nuoria itsekin pohtimaan erilaisten ravitsemukseen, liikkumiseen ja nukkumiseen liittyvien tapojen ja tottumusten merkitystä.

Oli luontevaa ottaa ravitsemuksen lisäksi liikunnan näkökulma mukaan tähän työhön jo siksi, että ravitsemuksesta ja liikunnasta puhutaan samassa yhteydessä monien eri tahojen kannanotoissa ja julkaisuissa. Muun muassa uusissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Suomalaiset ravitsemussuositukset) on otettu liikunta mukaan ja vastaavasti taas esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa (kts. kuva 1. sivulla 16) on huomioitu ravitsemuksen ja riittävän unen täydentävä vaikutus liikuntaan. Murrosikäisen elämässä kaikilla eri elämän alueilla pätevät samat periaatteet kuin urheilemisessa: sopiva tasapaino ravitsemuksen, liikunnan ja levon välillä tukee nuoren kasvua ja kehitystä terveeksi aikuiseksi. Unirytmillä ja unen määrällä on omat vaikutuksensa sekä terveyden että urheilusuoritusten kannalta, joten tässä työssä haluttiin selvittää myös nuorten nukkumisen ajoittumista.

Lasten ja nuorten ravitsemus ja liikunta ovat myös yhteiskunnallisesti erittäin ajankohtaisia ylipainoisuuden lisääntyessä sekä päivittäisen, omatoimisen fyysisen kokonaisaktiivisuuden vähentyessä ja muuttuessa organisoidumman liikunnan suuntaan. Myöskin nuorten nukkumistottumuksiin nyky-yhteiskunta on vaikuttanut ja aiheuttanut vähitellen kertyvää univajetta, mikä näkyy erilaisina oireina ja tuntemuksina ja jopa käyttäytymis-

häiriöinä. Valtakunnallisesti tietoa kerätään Nuorten terveystapatutkimuksella 12 – 18 -vuotiailta ja Kouluterveyskyselyllä peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaita sekä lukioden ja ammatillisen oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilta mm. terveydestä ja terveystottumuksista ja –osaamisesta. Kouluruokailu on ollut myös yksittäisenä aiheena ajankohtainen viime aikoina julkisuudessa esitettyjen epäiltyjen kouluruokailussa esiintyvien lainvastaisuuksien vuoksi. Koska kouluruokailua on tutkittu ja selvitetty paljon, tämän tutkimuksen päähuomio kiinnitettiin koululaisten vapaa- ja loma-ajan ravitsemustottumuksiin, jolloin perheiden ateriointi saattaa olla vielä epäsäännöllisempää kuin kouluvuoden aikana.

Tässä työssä mielenkiinto kohdistettiin 11 – 13-vuotiaisiin, joista useimmilla on murrosikä jo alkanut tai alkamassa. Murrosikä eli puberteetti tarkoittaa lapsen kehitystä sekä fyysisiltä että sukupuoliominaisuuksiltaan aikuiseksi ja se on osa lapsuuden ja aikuisuuden väliin ajoittuvaa nuoruusikää. Murrosiän käynnistyessä sukupuolihormonit vaikuttavat myös luuston kypsymiseen ja saavat aikaan kasvun kiihtymisen, ns. kasvupyrähdysten, joka ajoittuu pojilla hieman tyttöjä myöhemmäksi. Murrosiän aikaansaamat muutokset alkavat näkyä tytöillä noin 10 – 12 vuoden iässä ja pojilla jonkin verran myöhemmin. Useimmilla 12 – 13-vuotiailla pojilla on nopean kasvun vaihe vasta alkamassa, kun vastaavan ikäisillä tytöillä taas nopean kasvun vaihe on jo hyvässä vauhdissa. (Koistinen yms. 2004; Aalberg & Siimes S.; Peltosaari ym. 2002.) Nämä em. fyysiset erot ovat osaltaan vaikuttamassa tyttöjen ja poikien arvioitujen energiantarpeiden viitearvojen välisissä eroissa: on esim. arvioitu, että 13 -vuotiaan tytön keskimääräinen energiantarve on 2170 kcal vuorokaudessa, kun vastaavasti samanikäisen pojan keskimääräinen energian tarve vuorokaudessa on 270 kcal enemmän eli 2440 kcal. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005.) Näistä tyttöjen ja poikien välisistä suurista eroavaisuuksista johtuen tämän työn kohderyhmäksi valittiin vain pojat.

Hyvän ja monipuolisen ravitsemuksen sekä riittävän liikunnan lisäksi alkoholin vähäisellä tai kohtuukäytöllä sekä tupakoimattomuudella voidaan ennaltaehkäistä monia pitkäaikaissairauksia ja jopa vähentää niiden vallit-

sevuutta ja ilmaantuvuutta väestössä. (Borg ym. 2004: 115.) Murrosikä on usein se vaihe, jolloin nuoret kokeilevat mm. alkoholia ja tupakkaa. Vuonna 2009 toteutetun Nuorten terveystapatutkimuksen (viitattu 10.3.20010) mukaan 12-vuotiaista pojista vain erittäin harva ilmoitti kokeilleensa nuuskaa, vain 11 % ilmoitti kokeilleensa tupakkaa, ja jopa 91 % ilmoitti, ettei juo alkoholia edes pieniä määriä, joten tässä työssä eri päihteiden käyttöön ei juurikaan kiinnitetty huomiota. Murrosikä on toisaalta otollista aikaa nuoren elämässä vaikuttaa tehtäviin valintoihin ja toisaalta nuori ovat altis omaksumaan terveytensä kannalta epäedullisia tottumuksia ja toimintatapoja. Nuoren voi olla vaikea ajatella jollakin tehdyllä valinnalla olevan vaikutusta vielä vuosienkin kuluttua. Ja vaikka heillä on jo paljon tietoa ja jonkin verran taitojakin eri elämäntapoihin liittyen, tarvitaan edelleen ohjausta ja kannustusta terveellisiin ja säännöllisiin elämäntapoihin niin kotona, koulussa kuin muuallakin missä nuoret viettävät paljon aikaansa. Suhde vanhempiin aaltoilee irrottautumisesta ja riippuvuuden välillä – itsenäistykseen nuori tarvitsee kiistoja, ja vanhempien teot ja mielipiteet kyseenalaistetaan. Luottamuksellinen suhde vanhempiin on kuitenkin nuoren kehityksessä tärkein peruspilari ja oman kodin tulee olla paikka, jossa voi turvallisesti mielin purkaa tunteitaan pelkäämättä vanhempien reaktioita. (s. 75, 81). Myös ystävät ja ystävyssuhteet ovat tärkeässä asemassa. Toisaalta nuori tarvitsee tuekseen myös perheen ulkopuolisia aikuisia. (Koistinen ym. 2004.) Tämän työn kohderyhmä kuuluu siihen ryhmään nuoria, jotka osallistuvat urheiluseuran toimintaan ja siten heillä on myös kodin ulkopuolisia aikuiskontakteja koulun lisäksi.

Nuorten parissa toimivilla urheiluseuroilla olisi omalla sarallaan hyvät edellytykset niin halutessaan ohjata nuoria tekemään urheilua tukevia ja samalla terveyttä edistäviä valintoja. Vuonna 2005 tehdyn suuren kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3 – 18-vuotiaista lapsista ja nuorista 91 % kertoi harrastavansa urheilua tai liikuntaa ja 42 % kertoi osallistuvansa urheiluseuran toimintaan. Kyseisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseurojen toimintaan osallistuvien lasten ja nuorten harrastajamäärältään suurin yksittäinen laji on jalkapallo. Yhteistyö kotkalaisen urheiluseuran Peli-Karhujen kanssa alkoikin kesällä 2009 juuri suuren helposti tavoitettavan jäsenmäärän antamien mahdollisuuksien vuoksi sekä seuran ollessa kiin-

nostunut saamaan omaan käyttöönsä hyödyllistä tietoa nuorten tavoista ja tottumuksista tällä työllä saatavista tuloksista.

2 LAPSESTA NUOREKSI - MURROSIKÄ

Kehitystä lapsesta nuoreksi voidaan määritellä käsitteillä kouluikäinen, murrosikäinen ja nuori. Kouluikä tarkoittaa aikaa lapsen koulunaloituksesta murrosikään. Murrosikä eli puberteetti tarkoittaa lapsen kehitystä sekä fyysisiltä että sukupuoliominaisuuksiltaan aikuiseksi ja se kestää 2 – 5 vuotta. Nuoruusikä tarkoittaa lapsen psykososiaalista kehitystä aikuiseksi ja se alkaa noin 12 -vuotiaana ja kestää aina reiluun 20 vuoden ikään asti. (Aalberg & Siimes 1999: 15.) Nurmen (Koistinen ym. 2004: 81,) mukaan nuoruusikä voidaan jaotella vielä tarkemmin murrosiän kolmeen vaiheeseen: varhaismurrosikä (12 – 14-vuotias), varsinainen murrosikä (15 – 17-vuotias) ja myöhäismurrosikä (18 – 22-vuotias). Jatkossa tämän työn kohderyhmästä eli 11 – 13-vuotiaista pojista käytetään nimitystä murrosikäiset, kun on kyse fyysiseen lähinnä kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista tai nuoret, kun kyse on lähinnä psykososiaaliseen kehitykseen liittyvistä asioista.

Murrosiän alkamiseen vaikuttaa paitsi perimä ja rakennetyyppi myös sukupuolihormonitoiminnan käynnistyminen. Sukupuolihormonien erityksen alkaminen sekä kasvuhormonin erityksen lisääntyminen aikaansaavat kasvun kiihtymisen – alkaa niin sanottu kasvupyrähdys, joka ajoittuu murrosiän keskivaiheille ja kestää pari vuotta. Normaaliin aikaan alkaneen murrosiän nopeimman kasvun aikana 14-vuotiaana pituutta voi tulla jopa 1 cm kuukaudessa ja 12 cm vuodessa. Pituuskasvu jatkuu vielä tämän jälkeenkin 3 – 5 vuotta hitaammalla tahdilla ja lopullisen pituutensa pojat saavuttavat keskimäärin 18 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes, 1999.)

Vaikka pituuteen vaikuttavat monet tekijät, terveellä nuorella pituuden kasvu sekä painon lisääntyminen on yleensä johdonmukaista ja noudattaa omaa kanavaansa kasvukäyrästöillä ilman suuria poikkeamia. (Terho, Ala-Laurila & Laakso 2002: 173.)

Sukupuolihormonit nopeuttavat myös luuston kypsymistä ja kasvurustojen luutumista, mikä pysähdyttävät lopulta kasvun. Somaattisten muutosten

aika kestää kolmisen vuotta ja noudattelee yksilöllistä aikataulua aiheuttaen suuria eroja ikätovereiden kesken. Murrosiässä käynnistyy myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen ja murrosiän kehityksen astetta voidaan kuvata kansainvälisessä käytössä olevalla Tannerin asteikolla, jossa luokitellaan ulkoisten sukupuoliominaisuuksien kehitystä. (Koistinen ym. 2005: 72 – 73, 77 – 78.) Tätä työtä tehtäessä ainoa kasvua mittava käytettävissä oleva keino oli ainoastaan kyselyn aikaiset pituus- ja painotiedot, joiden perusteella ei voida arvioida yhden nuoren murrosiän vaihetta vaan ainoastaan kuvata nuorten välisiä kokoeroja.

Vartalon ja raajojen mittasuhteet muuttuvat murrosiässä. Eri ruumiinosien kasvu päättyy murrosiän eri vaiheissa: ensimmäisenä päättyy kallon kasvu ja sen jälkeen käsien ja jalkaterän kasvu. Erityisesti alaraajat kasvavat kasvupyrähdysen aikana ja sen jälkeinen kasvu tapahtuu lähinnä vartalossa. Istumapituuden mittaamisella saadaan selville selän pituuden prosenttiosuus koko pituudesta, mikä kuvaa alaraajojen ja vartalon mittasuhteita. Myöskin hartiat ja lantio kasvavat eri tahtiin ja sukupuolesta riippuvaisella tavalla. (Aalberg & Siimes 1999: 31) Varhaismurrosiässä kasvun ollessa nopeaa sisäinen ruumiin- ja kehon kuva ei pysy fyysisen kehityksen vauhdissa mukana vaan tälle kehitysvaiheelle on ominaista kömpelyys. (Koistinen ym. 2004) Tämä kehon mittasuhteissa tapahtuneet muutokset ja niiden aiheuttama kömpelyys on nähtävissä myös harjoittelussa ja pelaamisessa. Lisäksi nuorille seuran toimesta tehtävien fyysisten testien tuloksissa tapahtuu usein heikentymistä osittain em. syistä. (Jalkapalloilijan testaus –video.)

Pituudesta ja painosta laskettavaa painoindeksiä eli BMI:tä (Body Mass Index) voidaan käyttää kuvaamaan ravitsemustilaa. BMI:n käyttö antaa kuitenkin luotettavaa tietoa vasta kun pituuskasvu on päättynyt (Aalberg & Siimes 1999: 29) tai ikää on yli 16 vuotta. Tätä nuoremmilla suhteellinen paino on luotettavampi mittari arvioitaessa ravitsemustilaa (Terho ym.: 2002: 171, 304). Pientä painoindeksiä ei pidetä terveyshaittana, jos se ei johdu syömishäiriöstä, suoranaisestä nälkiintymisestä tai jostakin sairaudesta (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005: 13). Huolimatta tulosten epäluotettavuudesta tätä työtä varten kerätyistä pituus- ja painotiedoista

ta muodostettiin internetistä Wellou.fi –sivuilla olevalla painoindeksityökalulla BMI-taulukko, jolla saatiin suuntaa-antava kuva vastaajien ravitsemustilasta.

2.1 Murrosikäisen terveyttä edistävät elämäntavat

Ihmisen Maslowin tarvehierarkian mukaisia fysiologisia perustarpeita ovat mm. ravinnon, nesteen ja unen tarpeet. Samaisessa tarvehierarkiassa on eritelty muitakin ihmisen elämään vaikuttavia inhimillisiä tarpeita, joista nuoren elämässä ehkä voimakkaimmin esille tulevat läheisyyden tarpeista halu kuulua erilaisiin itselle sopiviin ryhmiin sekä arvostuksen tarpeista halu tulla hyväksytyksi ja olla arvostettu. Itsensä toteuttamisen ja itsensä kehittämisen tarpeita nuori voi tyydyttää mm. harrastamalla liikuntaa ja urheilua.

Ravinnosta saamme sitä energiaa, minkä elimistö tarvitsee olemassa oloonsa ja elämän ylläpitoon: pelkästään elämää ylläpitävien elimien toiminnot – mm. sydän, aivot, keuhkot, munuaiset - kuluttavat useimmilla ihmisillä reilusti yli puolet vuorokaudessa tarvittavasta energiamäärästä. Puhutaankin perusaineenvaihdunnasta tai lepoaineenvaihdunnasta. (Borg ym. 2004: 21) Murrosikäinen saa kaikki tarvitsemansa tärkeät ravintoaineet ja riittävän määrän energiaa noudattaessaan samoja periaatteita ruokavalion koostamisessa kuin aikuiset. Monipuolinen ruokavalio ja oikein ajoitetut ateriat riittävät turvaamaan myös urheilevan murrosikäisen päivittäisen energian tarpeen. Liikunnallisesti aktiiviset tosin voivat hyötyä kuudesta tai jopa seitsemästä ateriasta perinteisten viiden aterian sijaa. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006: 243.)

Ihminen on luotu liikkumaan. Liikkuminen ylläpitää elimistömme rakenteellista, toiminnallista ja metabolista terveyttä. Liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, joten liikkumisen on toistuttava säännöllisin väliajoin, jotta rakenteiden lujuus ja toimintakyky eivät ala heiketä. Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti vain niihin elimiin, joita liikunnan aikana kuormitetaan. Liikunnan vaikutukset ovat voittopuolisesti myönteisiä, ja liikuntaan liittyvät vammat sekä sydän- ja verisuonitauteihin liittyvät vaaratekijät ovat hallittavissa. Liikunta on tehokas, turvallinen ja taloudellisesti edullinen keino

edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. (Alen & Rauramaa teoksessa Liikuntalääketiede, s. 30) Tällä työllä haluttiin selvittää vapaa-ajan käyttöä eri medialaitteiden parissa sekä miten ja kuinka usein harrastaa liikuntaa, jotta saataisiin selville toteutuuko kyselyyn vastanneilla pojilla nuorille suunnatut liikuntasuositukset.

Riittävä uni on tärkeää paitsi aivoille myös koko muun kehon toiminnalle ja se tukee fyysistä terveyttä. Uni on hormonaalisesti anabolinen tila, jolla on tervehdyttävä vaikutus. Univaje vastaavasti aiheuttaa haitallisia muutoksia rasva- ja hiilihydraattiainevaihdunnassa, autonomisen hermoston toiminnassa sekä hormonitoiminnassa ja lisää siten metabolisen oireyhtymän vaaraa. (Vuori ym. 2005: 252)

Erityisesti kasvuikäinen tarvitsee riittävän määrän hyvälaatuista unta mm. kasvuhormonia vapauttavan hormonin ja sitä kautta itse kasvuhormonin erityksen ajoittuessa syvän unen vaiheeseen. Juuri murrosiässä tapahtuu muutoksia unirytmissä siihen vaikuttavan hormonin, melatoniinin, iltaan ajoittuvan erityshuipun alkaessa siirtyä myöhäisemmäksi ja ko. hormonin määrän laskiessa hieman. Tästä johtuen luontainen nukahtamisajankohtakin alkaa siirtyä myöhemmäksi ja vastaavasti luontainen heräämisajankohdasta aamulla olisi myöhempi. Kuitenkaan yhteiskunnassamme vallitsevat aikataulut mm. koulujen aikaisena alkamisena eivät anna mahdollisuutta noudattaa tätä luontaista nukkumisrytmiä. Samanaikaisesti syvän unen määrä vähenee ja paine käydä riittävän aikaisin nukkumaan laskee unen kokonaistarpeen pysytellessä edelleen samana tai jopa lisääntyessä. Siten murrosikäisellä yöuni jää lyhyeksi aiheuttaen päiväväsymystä. Liian lyhyet yöunet aiheuttavat univajetta, mikä johtaa helposti vireystilan laskuun, keskittymiskyvyn puutteeseen ja arvostelukyvyn heikentymiseen, minkä taas tiedetään altistavan onnettomuuksille ja loukkaantumisille. Unenpuute tuo mukanaan myös käytösongelmia impulsiivisuuden ja äkkipikaisuuden lisääntyessä - masennusta on jopa epäilty osittain siitä aiheutuneeksi. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 26 - 27) Tällä tutkimuksella haluttiin selvitettiin kyselyyn vastanneilla esiintyviä erilaisia oireita ja tunteita, jotka voivat johtua mm. riittämättömästä yöunesta.

Murrosikäisen luonnollinen unirytmien viivästyminen aiheutuu osittain myös sosiaalisista seikoista johtuen. Runsas virikeympäristö kännyköineen, tietokoneineen lisäävät nuoren halua valvoa. Lisäksi myöhäiseen illtaan ajoittuva urheileminen voi häiritä unen tuloa. Nuorelle voi tulla myös aikapula koulun, kavereiden kanssa olemisen ja harrastusten aiheuttamana ja sitä yritetään paikata lyhentämällä yöunta entisestään. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 19, 22 – 25, 47.) Kun tähän vielä lisätään vanhempien toiveet ja vaatimukset nuoren osallistumiselle kotitöiden tekemiseen, aika tuntuu olevan todella kortilla. Siksi aikuiset olisikin hyvä tiedostaa että nuori tarvitsee myös aikaa sellaiselle oleilulle, mikä usein aikuisen silmin näyttää vain laiskottelulta ja vetelehtimiseltä. Se on itsensä kuulostelun, kasvamisen aikaa ja kuuluu oleellisena osana nuoruuteen. (Koistinen ym. 2004.) Tässä työssä haluttiin selvittää miten kyselyyn osallistuneilla ajoittui nukkumaan käyminen ja aamulla herääminen sekä onko niissä eroa kouluvuoden ja loma-aikojen välillä.

Murrosikäisellä on jo maitohampaat vaihtuneet suurimmalta osin pysyviin hampaisiin. Kouluterveydenhuollon piiriin kuuluvat säännölliset hammaslääkärikäynnit ja hammashoitoloissa tehtävät, reikiintymistä ennaltaehkäisevät toimenpiteet eivät riitä yksin suun ja hampaiden terveyden ylläpitämiseksi. Henkilökohtainen suuhygienia on tärkein osa suun ja hampaiden terveydenhoitoa. Koululaisille suunnatuissa ohjeissa suositellaan hampaiden harjausta fluorihammastahnalla kahdesti päivässä syljen riittävän fluoripitoisuuden ylläpitämiseksi happohyökkäysten hammaskiilteessä aiheuttamaa eroosiota vastaan. Jatkuva napostelu ja happamat ja makeat virvoitusjuomat ja erilaiset energiajuomat aiheuttavat suuren riskin hampaiden reikiintymiselle ja ientulehdukselle. (Terho ym. 2002:443) Stakesin vuoden 2006 kouluterveyskyselyn mukaan Kymenlaakson yläkoulujen 8. – 9. luokan oppilaista jopa 49 % harjasi hampaat harvemmin kuin kahdesti päivässä. Tässä työssä haluttiin selvittää toteutuuko tutkimukseen osallistuvilla 11 – 13 -vuotiailla pojilla hampaiden harjaamisesta annettu suositus osana terveitä elämäntapoja.

2.2 Murrosikäisen terveyttä edistävät tiedot ja taidot

Terveelliset ruokatottumukset perustuvat jo lapsuudessa opittuihin tapoihin, jotka ohjaavat ruoan valintaa aikuisuudessakin. Vanhemmat, sisarukset, kaverit ja hoitajat voivat antaa lapselle hyvää esimerkkiä monipuolisen ruoan valinnasta ja hyvien ruokatapojen noudattamisessa. (Fogelholm 2001.) Varhaisessa lapsuudessa perheiden ravitsemuskasvatus on suunnattu lähinnä lasten vanhemmille. Vaikka kodin vastuu terveellisten ja monipuolisten ravitsemustottumusten omaksumisessa onkin suurin, myös muiden lasten kanssa toimivien aikuisten tuki on tärkeä. (Fogelholm 2001: 99). Maksuton päivittäinen ateria on opetuslaeissa säädelty oikeus esi- ja perusopetuksessa sekä toisen asteen opinnoissa. Kouluruokailu on osa koulujen opetusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Koulussa ravitsemukseen liittyviä tietoja ja taitoja opetetaan osana mm. terveystiedon ja kotitalouden opetusta. Terveystietoa opetetaan alakoulujen 1. – 6. luokilla osana ympäristö- ja luonnontieto-oppiaineryhmiä. Itsenäisenä oppiaineena sitä opetetaan 7. –9. vuosiluokilla (Peruskoulun opetussuunnitelma). Terveystietoa opetetaan koko yläkoulun aikana yhteensä kolme kurssia. Kotkan yläkouluissa lukuvuosi on jaettu viiteen jaksoon eli lukujärjestyksiä on jokaisella vuosiluokalla viisi. Terveystiedon kurssien tuntijaot tehty niin, että 7:nellä luokka-asteella opiskellaan 2 viikkotuntia, mikä on 0,4 ensimmäisestä kurssista. Loput eli 1,6 opiskellaan 8. luokka-asteella. Ensimmäisen kurssin yhtenä osa-alueena on ravitsemus. Tavoitteena on mm. että oppilas tietää terveellisen ja monipuolisen ravinnon sekä ymmärtää mikä merkitys sillä on terveydelle. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: 200.)

Terveystiedon kursseilla opetettavia teemoja ravitsemuksen lisäksi on terveys ja terveelliset elämäntavat, liikunta ja sen merkitys terveydelle, nuoren fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys, yleisimmät sairaudet ja niiden itsehoito, turvallisuus ja ensiaputaidot, seksuaalisuus sekä päihteet. Teemoja käsitellään oppilaan ikä- ja kehitystaso huomioiden. Opetuksen tavoitteena on lisätä oppilaiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta tukevaa tietämystä ja osaamista. (Eloranta ym. 2006.)

Urheiluseurat kuuluvat kolmannen sektorin toimijoihin, joilla olisi hyvät edellytykset vaikuttaa lasten ja nuorten terveyden edistämiseen esimerkiksi keskustelemalla, olemalla esimerkkinä noudattaen itse terveellisiä elämäntapoja ja kertomalla mm. ravitsemuksen ja nukkumistapojen vaikutuksista urheilemiseen. Osallistuuhan kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kaikista 3 – 18-vuotiaista lapsista ja nuorista 42% eli 417000 henkeä urheiluseurojen toimintaan. Tämän opinnäytetyön kannalta mielenkiintoisia lukuja ovat ko. tutkimuksella vuosina 2005 – 06 saaduista tuloksista mm. se 52 % osuus 12 – 14 -vuotiaista tytöistä ja pojista, jotka harrastavat urheilua ja liikuntaa urheiluseurassa sekä se 54 % osuus 13 – 18 –vuotiaista, jotka harjoittelevat seurassa 3 kertaa tai useammin viikossa. (Kansallinen liikunta tutkimus 2005.)

2.3 Murrosikäisen liikunta ja urheilu

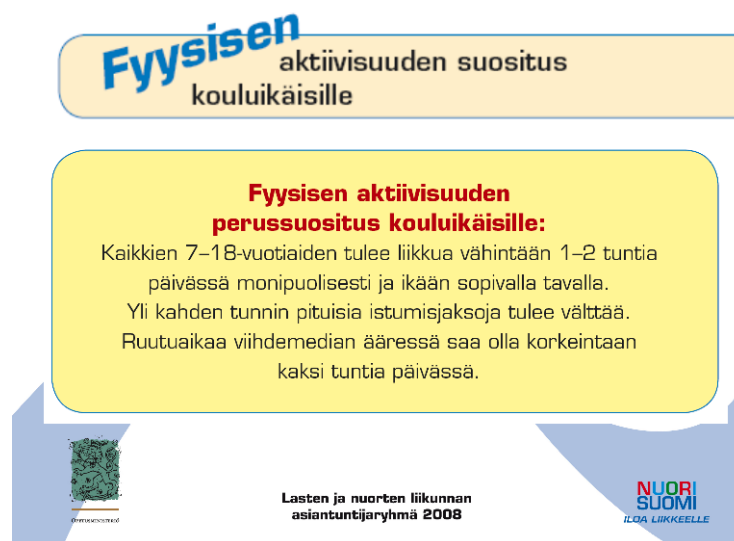
Lasten ja nuorten terveyttä edistävälle liikunnalle on suositusten laatiminen vaativaa. Suositellun liikunnan tavoitteena voi olla biologisten, psyykkisten ja/tai sosiaalisten terveyttä edistävien vaikutusten saavuttaminen. Laadittavien suositusten tulisi vastata ainakin lasten ja nuorten ikää, kokoa ja kehitysvaihetta siten, että liikunta toteutuu mahdollisimman paljon heidän ehdoillaan tuottaen positiivisia kokemuksia ja tavoiteltuja vaikutuksia ja on kaikin puolin turvallista. Kun liikunta on lapsia ja nuoria varten eivätkä lapset ja nuoret liikuntaa varten, on mahdollista saavuttaa halutut terveyttä edistävät tavoitteet. (Vuori ym. 2005: 159.)

Vuoren (2005) mukaan edellä mainituista lähtökohdista on mahdollista laatia suuntaa antavia suosituksia lasten ja nuorten liikuntaan. Eri maissa on laadittu useita suosituksia. Uusimpia tuoreimpaan tietoon perustuvia suosituksia pidetään pätevimpinä, ja niillä on yhteisiä piirteitä seuraavasti:

- Päivää kohti liikuntaa tulisi olla vähintään 60 minuuttia, ja se voi koostua useita eri pituisista jaksoista.
- Liikunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä.

- Liikunnan tulisi koostua kohtalaisesti rasittavista ja rasittavista toiminnoista.
- Liikunnan tulisi olla monipuolista kulloinkin kyseessä olevan lapsen tai nuoren ikä- ja kehitysvaihe huomioiden.
- Liikunnan tulisi olla lasten ja nuorten toiveista, tarpeista ja mahdollisuuksista lähtöisin. Tällä on suuri vaikutus siihen, missä määrin he harrastavat liikuntaa.

Yksinkertaisimmillaan lasten ja nuorten suomalaiset liikuntasuositukset määritellään fyysisen aktiivisuuden määränä ja perussuositus on luettavissa Nuoren Suomen internet-sivustolta. (kuva 1.) Siinä määritellään 7 – 18-vuotiaille terveyttä edistävän aktiivisuuden määrä liikuntaan käytettävänä aikana sekä istumisjaksojen ja viihdemedian äärellä vietetyn ajan enimmäismäärä.



Kuva 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille.

Liikuntalajeista jalkapallo valittiin tutkijan mielenkiinnon herättyä tämän työn aiheita kohtaan jo jalkapallojoukkueen huoltajana toimiessa. Jo aiemmin tekstissä mainitun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jalkapallo on eniten - lapsia ja nuoria, iältään 3 – 18 vuotta, liikuttava laji: vuoden 2005 tehdyn ko. tutkimuksen mukaan jäseniä 230000 jalkapallon parissa. jääkiekon jäädessä selvästi jälkeen jäsenmäärässä (105000 jäsentä).

Jalkapallo on joukkuelaji ja se on yksi pelatuimmista sekä seuratuimmista urheilulajeista maailmalla. Sitä pelataan niin kansainvälisellä kuin kansallisellakin tasolla. Suomen Palloliitto on suomalainen jalkapallon erikoisliitto, joka vastaa kaikesta jalkapallotoiminnasta ja sen kehittämisestä niin kasvatus- ja harrastustoiminnan kuin kilpa- ja huippu-urheilun saralla. Liittoon kuuluvissa yli tuhannessa jäsenseurassa on noin 115 000 rekisteröityä pelaajaa. Suomen Gallupin tekemien tutkimusten mukaan lajia harrastaa 500 000 suomalaista. Suomen Palloliitto onkin harrastajamäärältään Suomen suurin urheilun lajiliitto. Suomen Palloliitto on jaettu kahteentoista piiriin, jotka vastaavat kukin oman alueensa jalkapallotoiminnasta. Liiton toimintastrategiaan vuosille 2010 –2013 on kirjattu paitsi suomalaisen huippujalkapalloilun tavoite olla maailman 10 parhaan maan joukossa vuonna 2020 myös junioriurheiluun ja valmennukseen liittyviä tavoitteita henkisistä, sosiaalisista ja urheilullisista näkökulmista. (Suomen Palloliitto)

Alueellisten piirien järjestämä kilpailutoiminta on jaoteltu liiton ja piirin sarjoihin, joista juniorijoukkueet osallistuvat piirisarjoihin ikäluokittain. Ikäluokkia kuuluu aina kaksi samaan kirjaimella nimettyyn ikäryhmään. D12 - ja D13 -ikäluokissa pelaajat ovat noin 11 – 13 –vuotiaita ja vuonna 2009 pelaajat olivat pääasiallisesti 1.1.1997 – 31.12.1996 välisenä aikana syntyneitä tyttöjä ja poikia. Tytöille ja pojille on omat sarjansa, mutta ei ole mitään sääntöjä, jotka määrittäisivät pelioikeutta sukupuolen mukaan. Tässä työssä tytöt on jo aiemmin rajattu pois eikä heitä pelannut yhdessäkään kyselyyn vastanneessa joukkueessa kyselyn ajankohtana. Joukkueissa voi pelata sekä joukkueen ikäluokkaa nuorempia pelaajia että joukkueen ikäluokasta yhdellä vuodella vanhempia pelaajia. Pelaajan ollessa vanhempi kuin ikäluokka, johon joukkueensa osallistuu, pelioikeutta säädellään Suomen Palloliiton aluepiirien vuosittain tarkastettavilla ylikäisyssäädöksillä. Jos taas pelaaja on nuorempi kuin ikäluokka, johon oman joukkueensa osallistuu, pelioikeutta ei rajoiteta eikä säädellä ollenkaan. Tähän tutkimukseen otettiin mukaan myös kaikki oman joukkueensa ikäluokasta poikkeavan syntymäajan omaavat pelaajat, jotka pelasivat kyselyn ajankohtana D-ikäluokissa. (Tervetuloa jalkapalloperheeseen) 11 -vuotiaalla on todennäköisesti menossa eri vaihe murrosiän kehityksessä

kuin 13 -vuotiaalla, siksi tässä työssä haluttiin selvittää pelaako vastaaja omaa ikäänsä vastaavassa joukkueessa.

3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat uudet suomalaiset ravitsemussuosituksat vuodelta 2005 on laadittu laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojautuvien ja yksityiskohtaisesti perusteltujen pohjoismaisten suositusten perusteella. Tutkimustiedon lisääntyessä joidenkin ravintoaineiden saantisuosituksia on tarkennettu. Väestöryhmien välisten erilaisten tarpeiden huomioimisen mahdollistamiseksi energiaravintoaineiden keskimääräisille osuuksille kokonaisenergiansaannista on annettu vaihteluväli. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksissa verrattaessa edellisiin suosituksiin on vain joitakin muutoksia. Suositukseen on liitetty kokonaan uutena osuutena fyysisen aktiivisuuden esittäminen osana terveyttä edistäviä elintapoja hyvän ruokavalion rinnalla. Liikuntasuosituksat on esitetty erikseen lapsille ja nuorille sekä aikuisille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kansallisten ravitsemussuosituksien tavoitteena on suomalaisten noudattamien ruokavalioiden parantaminen sekä hyvän terveyden edistäminen. Suositukset on laadittu väestötasolle terveille, kohtalaisesti liikuntaa harrastaville ihmisille. Yksittäisten henkilöiden ruuankäytön tai ravitsemustilan arvioimiseksi ja ravitsemusneuvontaan suosituksia tulee soveltaa varuksellisesti henkilöiden välisten ravinnon tarpeiden suurien eroavaisuuksien vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Perinteisesti hyvän ja monipuolisen ravitsemuksen havainnollistamiseksi on käytetty Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ruokavaliomalleja. Niitä on kolme eri mallia: ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli. Ruokaympyrällä kuvataan, mitä kaikkia eri ruoka-aineita tulisi kuulua päivittäisiin aterioihin. Ruokakolmio havainnollistaa eri ruoka-aineiden suositeltavat määrät suhteessa toisiinsa. Lautasmallin avulla taas voidaan konkretisoida yhden aterian koostuminen eri ruoka-aineista. (Eloranta ym. 2006.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005: 39) on suositeltu säännöllistä ateriarytmiä. Ihanteellisia lukumääriä aterioille ja niiden ajoittamiselle ei ole kuitenkaan määritelty. Eri maisissa noudatetaan kullekin kulttuurille ominaisia ateria-aikoja ja tottumuksia. Ateriointitiheyden ja ruuan määrän ja laadun ollessa yhteydessä nälän ja kylläisyyden tunteeseen, tämän päivän elämäntyyli on vaikuttanut ”perinteisten” ruoka-aikojen unohtumiseen ja ateriarytmin muuttumiseen epä-säännölliseksi.

Säännöllisyys tarkoittaa, että jokaisena päivänä syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja suunnilleen samaan kellonaikaan. Säännöllisyydellä on monia myönteisiä vaikutuksia: ehkäisee jatkuvaa napostelua sekä hampaiden reikiintymistä, auttaa painonhallinnassa sekä on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Hyvän ruokavalion voi koostaa muutamasta runsaammasta, joko kylmästä tai lämpimästä ateriasta tai useammasta pienemmästä välipalatyypistä ateriasta. Näitä voi myös yhdistellä. Jos ateriat ovat enimmäkseen välipalatyypisiä, ruuan laatuun tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Terveiden kannalta on ateriointitiheyttä merkittävämpää ruokavalion koostamisessa ruoan määrä sekä ravitsemuksellinen laatu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005: 39)

Kouluruokailun järjestämistä säädellään mm. Perusopetuslaissa, Lukio-laissa sekä laissa ammatillisesta koulutuksesta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2008 kouluruokailusta oma erillisen suosituksen. Suosituksen mukaan kouluruokailu on osa opetusta ja sen tulisi katata noin kolmannes oppilaiden päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruokailussakin tulee huomioida koulupäivän kokonaisuuden jaksottaminen sekä soveltuvuus suomalaiseen arkirytmiiin. Koulussa tapahtuva ruokailu tulisi olla sopivasti ajoitettuna, jotta oppilaat söisivät riittävästi sekä niin, että rauhalliseen ruokailuun on varattu riittävästi aikaa. Lisäksi suositeltavaa olisi järjestää aterioinnin jälkeen ennen oppitunnin alkua mahdollisuus ulkoilla ja liikkua esimerkiksi 10 –15 minuuttia. On myös suositettu tarjoamaan mahdollisuus ravitsevaan välipalaan koulun oppituntien jatkuessa pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Mahdollinen koulussa tarjottava välipala on myös osa opetusta ja kouluaikaista ruokailua. Välipalat,

jotka sisältävät runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa, eivät ole kouluympäristöön kuuluvia. (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2005). Koska koulun lomien aikana nuorten ruokahuolto on kokonaan kodin vastuulla, haluttiin tässä työssä kiinnittää päähuomio koulun lomien aikaiseen ravitsemukseen – kuitenkin kartoittaen myös koululounaalla syötyjen aterioiden koostumista eri aterianosista tähän kyselyyn vastanneiden 11 –13 -vuotiaiden poikien osalta.

3.1 Murrosikäisen urheilijan ravitsemus

Murrosikäinen on siis monien muutosten ristiaallokossa. Joskus kehossa tapahtuvat muutokset voivat tuntua myös uhkaavilta ja nuori alkaa jarruttaa normaalia murrosiän kehitystään psykosomaattisella oireilulla, kuten syömishäiriöillä. Ja vaikka erilaisia syömiseen liittyviä häiriöitä esiintyy myös urheilijoilla, sairauksiksi luokiteltavat tiloja kuten anoreksiaa ja bulimiaa ei käsitellä tässä työssä ollenkaan. Jalkapallo lajina ei kuulu ns. painoluokkalajeihin, joissa urheilijan ruumiinrakenteella ja painolla ajatellaan olevan merkitystä urheilusuorituksen kannalta. Energian liikasaantia tai lihomista suurempi riski on saadun energian riittämättömyys lajin harjoittelun ollessa kestävyyspainotteista ja energiantarpeen ja -kulutuksen suurta. (Ilander ym.2006: 235 – 237; Borg, ym. 2007: 220)

Murrosiässä alkaa tapahtua yksilöitymistä ja itsenäistymistä. Omaan identiteettiä nuori voi etsiä myös ruokailun avulla. Ruokavaliomuutoksiin voi johtaa idolin noudattama erityisruokavalio. Aikuistumiseen liittyy nuorille tyypillisiä kokeiluja ruoka- ja juomakulttuurissa. Kavereilla ja kavერიpiirin hyväksynnällä on suuri vaikutus nuoren elämässä. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat nuoren ravitsemustottumuksiin ja ruokakäyttäytymiseen tehden ryhmän ravitsemuskasvatuksellisesti haasteellisen. Murrosikäinen kokee vielä ruuan ja ravitsemuksen vaikutukset tässä ja nyt eikä osaa tai halua ajatella niiden vaikutuksia kaukaisessa tulevaisuudessa. Toisaalta nykyään nuoruutta pidetään otollisena aikana myönteisille muutoksille: tässä vaiheessa nuori tarvitsee omakohtaista tietoa riittävästä ja tasapainoi-

sesta ruokailusta yhdistettynä omaan elämäntapaansa, elinpiiriinsä, kokemuksiinsa ja mahdollisuuksiinsa. (Fogelholm 2001: 145.)

Päivittäin tarvittavan energian määrään vaikuttaa liikunnallisuuden lisäksi sukupuoli, ikä ja kehitysvaihe. Murrosikä tuokin omat haasteensa nuoren ravitsemukseen. Murrosikäisen elämässä on suuria sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia meneillään. Osaltaan irtautuminen perheestä ja vanhemmista saattaa aiheuttaa kapinointia, mikä voi näkyä myös ruokakäyttäytymisessä. Toisaalta nopea kasvu lisää varsinkin poikien ravinnon tarpeen suuremmaksi kuin minään muuna ajankohtana. Kaikkien ravintoaineiden tarve on suuri kiihkeimmän kasvun aikana. (Peltosaari ym. 2002.)

Kuntourheilijan ja sitä aktiivisemman urheilijan perusravitsemuksesta puhuttaessa tarkoitetaan tavanomaista päivittäistä liikuntaa ja siihen liittyvää valmistautumista sekä palautumista suorituksen jälkeen. Keskeisimmät periaatteet ovat energiatasapainon säilyttäminen sekä riittävä hiilihydraattien, proteiinien ja suojaravintoaineiden saanti. Oikeilla ruokavalinnoilla on voitava varmistaa sekä palautuminen että fyysisen terveyden säilyminen. Kilpailu- ja huippu-urheilussa on otettava lisäksi huomioon ravitsemuksen vaikutukset suorituskyvyn parantamiseen sekä kovasta suorituksesta nopeaan palautumiseen. (Borg ym. 2007: 236.)

Aterioiden sopiva ajoittaminen sekä niiden koostumus vaikuttavat niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin suorituskykyyn päivän aikana. Ravinnon saannin säännöllisyys takaa harjoitteluenergian ja –vireen. Se on myös tehokkaan palautumisen ja kehityksen jatkuvuuden edellytyksenä. Jos jokin päivän aterioista jää kasvavalla nuorella väliin, aiheutuu tästä väsymystä. Ruokailujen perinteinen jako viiteen ateriaan päivän aikana on yleensä lapsille ja nuorille suositeltavinta. Aktiivisesti liikkuvat lapset ja nuoret sen sijaan saattavat hyötyä vielä kuudennesta tai jopa seitsemännestäkin päivittäin syötävästä ateriasta. Liian pitkä ateriaväli voi jopa haitata harjoittelua mm. keskittymiskyvyn heikentyessä: jos ateriaväli venyy yli 3 – 4 tuntiin, voi verensokeri olla hyvinkin matala ja keskittymiskyky heikentynyt sen vuoksi. (Iländer ym. 2006: 243) Aamiaista on perinteisesti pidetty päivän tärkeimpänä ateriaana. Se antaa aamupäivälle energiaa. Pääateriat,

lounas ja päivällinen, tulisi olla energiasisällöltään selvästi muita aterioita suurempi. Varsinkin lounaan illan harjoituksiin antaman perusenergian vuoksi tulisi olla monipuolinen ja tukeva. Välipaloilla tuetaan sokeritasapainon pysymistä mahdollisimman tasaisena päivän aikana. (Ilander ym. 2006.)

Vaikka urheilijoille sopivat samat ravitsemussuositukset kuin muulle väestölle ja vaikka varsinkin nuorille urheilijoille niiden noudattaminen turvaa yleensä riittävän energian sekä suojaravintoaineiden saannin, olisi hyvä ymmärtää urheiluravitsemuksen perusteita sekä omata hyvä elintarviketietous. Nuoren urheilijan ruokavalion koostamisessa ja ateriaritmityksessä tulisi noudattaa suunnitelmallisuutta sekä samoja periaatteita kuin aikuisenkin ruokavalion koostamisessa: monipuolisuutta, kohtuutta ja sopivaa ravintotiheyttä. Pääateriat koostetaan lautasmallin mukaan, niin kotona kuin koulussakin. (Ilander ym. 2006: 243.) Tässä työssä olikin tarkoitus selvittää päivittäin syötyjen aterioiden koostumista eri aterian osista eikä niinkään niiden energia- ja ravintoainepitoisuutta.

Kilpailutilanteeseen valmistautuvan urheilijan ruokailu poikkeaa normaalioloista. Yksilöllinen imeytymisnopeus ja vatsan herkkyys vaikuttavat liikuntaa edeltävään ruokailuun ja ne on jokaisen itse opeteltava kokeilujen kautta. Lisäksi ruuan imeytymistä voivat heikentää esimerkiksi ruuan rasvaisuus, runsaskuituisuus tai kilpailujännitys. Kilpailusuoritusta edeltävässä ruokailussa olisikin kiinnitettävä erityistä huomiota aterian koostumukseen, jotta se ehtii sulaa ja imeytyä niin, että mahalaukku on tyhjä itse suorituksen aikana. Järkevämpää olisikin huolehtia kilpailua edeltävien 2 – 3 aterian koostumisesta siten, että ne ovat riittävän suuret ja hiilihydraattipitoiset energiavarastojen täyttymiseksi kilpailutilannetta varten. Silloin riittää 1 – 2 tuntia ennen liikuntaa nautittu pieni hiilihydraattipitoinen välipala tai juoma takaamaan hyvän vireystilan rasituksen aikana. (Borg ym. 2004.)

Ruuan sulamiseen ja imeytymiseen kuluva aika riippuu aterian koosta sekä sen rasva-, proteiini- ja kuitupitoisuudesta. Jotta mahalaukku olisi tyhjä urheiltaessa, raskaammat pääateriat olisi hyvä ajoittaa vähintään 3 - 4 tun-

tia ennen aiottua liikuntaa. Aamiaisen tai välipalan sulamiseen menee keskimäärin 1 - 2 tuntia. Jos liikunta ajoittuu aamuun tai aamupäivään, voi aamupalan jakaa myös kahteen osaan. (Ilander ym. 2006: 244.)

3.2 Nesteet ravitsemuksen osana

Nesteen saanti olisi myös hyvä olla säännöllistä, jotta liikunnan aikana ei tulisi nestevajetta. Jos nestevaje muodostuu suureksi, alkaa tuntua janoa. Niinpä juoda pitäisi pitkin päivää tasaisesti, vaikka ei tuntisikaan janoa. Harjoituksissa olisi myös hyvä pitää juomataukoja, jolloin nestevajetta ei pääse syntymäänkään. (Ilander ym. 2006.)

Juomat ovat osa ravitsemusta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta onkin julkaissut juomiin liittyvän raportin aiheeseen liittyvine kannanottoineen vuonna 2008. Juomien merkitys ravitsemuksessa sekä suunterveydessä on kasvanut viime vuosina juomatapojen muuttumisen sekä uudentyypisten juomien lisääntyneen suosion myötä. Uudessa juomasuosituksessa on kerrottu uutta ja tärkeää tietoa juomien sisältämisestä ainesosista sekä juomien käyttötavoista. Juomat eivät välttämättä ole energiapitoisuudeltaan kovin merkittäviä energian lähteitä, mutta käyttömäärien ollessa usein suuria lisääntyy ylimääräisen energiansaannin myötä lihomisen riski. Suun terveydelle aiheutuu kuormitusta monien juomien sisältämien sokerin ja happojen vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Yleinen suositus päivittäiseksi juotavien nesteiden määräksi on 1 – 1,5 litraa, mikä on riittävä määrä lähes kaikille ikäryhmille imettäviä äitejä lukuun ottamatta. Erityistilanteissa, kuten kuumalla ilmalla tai kuumeen aikana, nesteen tarve voi lisääntyä vielä tästä. Liikunnan aiheuttama nesteen tarve ei vielä noin tunnin kuntoliikunnan aikana lisäännä, mutta yli tunnin kestoisen liikuntasuorituksen aikana on jo suositeltavaa juoda vettä. Kuten ravitsemuksessa juomisessakin olisi hyvä noudattaa säännöllistä päivittäistä rytmiä. Sokeriset ja/tai happamat juomat olisi suositeltavinta juoda aterioiden yhteydessä. Suositeltavimpia juomia aterioiden ja välipalojen välillä käytettäväksi ovat vesi ja maustamaton kivennäisvesi sekä kahvi ja tee ilman sokeria. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Juomien moninaiset valikoimat aiheuttavat kuluttajille paineita hallita uusia juomia. Esimerkiksi sokeria sisältävät energiajuomat eivät juurikaan poikkea vastaavista virvoitusjuomista – niiden ”energiaa antava”, oletettu vaikutus perustuu piristäviin yhdisteisiin, kuten kofeiini, guarana, tauriini tai glukuronolaktoni. Näistä vain kofeiinille on asetettu saantirajoituksia ja varoitusmerkinnöille on määräyksiä. Kofeiinin vaikutus on yksilöllistä. Vaikka kohtuullisesta käytöstä ei katsota aiheutuvan terveydellistä riskiä, sen haittavaikutuksena voi kuitenkin aiheutua riippuvuutta. Liikasaanti voi lisäksi aiheuttaa sydämentykytystä, rytmihäiriöitä, hermostuneisuutta, levottomuutta, ärtyneisyyttä, vatsavaivoja tai stressinsietokyvyn laskua. Kofeiiniherkät ihmiset, raskaana olevat naiset ja lapset saattavat saada jo pienistä määristä sydämentykytystä ja vapinaa. Vuonna 2008 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. luokan pojista käytti 1 – 2 kertaa viikossa kouluaikana, kouluruokalassa tarjotun lounaan lisäksi, sokeripitoisia virvoitusjuomia 23 % ja vähäkalorisia virvoitusjuomia 11 %.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän työn tavoitteena oli lisätä nuorten urheilijoiden ja heidän valmentajiensa tietoisuutta ravitsemuksen merkityksestä yhtenä osana terveyttä edistäviä elämäntapoja. Tällä työllä haluttiin selvittää kotkalaisessa urheiluseurassa Peli-Karhuissa jalkapalloa pelaavien 11 – 13 -vuotiaiden poikien noudattamia elämäntapoja pääasiallisesti liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmasta. Lisäksi haluttiin selvittää heidän ko. aiheisiin liittyviä ajatuksiaan.

Tutkimuksella haluttiin saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten 11 – 13 -vuotiaat jalkapalloilevat pojat noudattavat terveellisiä elämäntapoja?

1.1 Miten nuorten liikuntasuosituksot toteutuvat?

1.2 Miten ajoittuu nukkuminen kouluvuoden ja lomien aikana?

1.3 Onko nuorilla ollut fyysisiä tai psyykkisiä oireiluja tai tuntemuksia menneen kouluvuoden aikana?

2. Toteutuuko 11 – 13 -vuotiaalla jalkapalloilevilla pojilla ravitsemustottumukset ruokavaliomallien mukaisesti ja sopivaa ateriarytmitystä noudattaen?

3. Minkälaisia ajatuksia 11 – 13 -vuotiaalla jalkapalloilevalla pojalla on pelipäivän rytmytyksestä sekä terveellisestä ravitsemuksesta?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on empiirinen eli havainnoiva poikittaistutkimus (Heikkilä 2004:13 – 15). Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena ja aineistoa kerättiin informoidulla kyselylomakkeella (liite 1). Tutkimuksella haluttiin saada vastauksia mm. kysymyksiin ”paljonko?”, ”mitä?” ja ”kuinka usein?”, joten oli perusteltua käsitellä aineistoa pääosin kvantitatiivisesti (kts. Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 2000:18). Tämä työ on lähinnä kartoittava tutkimus eli pyrittiin selvittämään Kotkassa jalkapalloa pelaavien murrosikäisten poikien noudattamia elämäntapoja: nukkumisen ajoittumisista, ravitsemustottumuksista ateriarytmistä ja ruokavaliomallien toteutumista aterioilla sekä heidän ajatuksiaan liittyen terveellisiin ravitsemustottumuksiin.

Kyselylomakkeessa oli monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Avoimia kysymykset koskivat ruokavalioon mahdollisesti vaikuttavia allergioita tai sairauksia, mukaan otettavia eväitä sekä päivittäin juotuja juomia. Lisäksi monivalintakysymyksissä oli avointa tilalla, jolla haettiin vastauksia aterioiden ajoittamiseen. Kysymys, jolla kartoitettiin nukkumaan käymis- ja heräämisaikoja oli avoin, mutta sillä saadut vastaukset luokiteltiin ja niitä käsiteltiin kvantitatiivisesti.

Kyselylomakkeessa oli kaksi tehtävää, joilla selvitettiin poikien ajatuksia pelaajalle sopivasta ateriarytmityksestä ja terveellisestä ravitsemuksesta. Tehtävässä yksi oli aikajanan muotoon muodostettu esimerkkipäivä, jolla haluttiin selvittää poikien mielikuvia sopivasta ateriarytmistä ja riittävästä unesta päivänä, jolloin joukkueella kuvitteellisesti olisi ollut kaksi peliä pelattavanaan. Siihen liittyi avoin osa, jolla haluttiin selvittää kuvitteellista

pelipäivää edeltävänä iltana nukkumaan käymisen ajoittumista. Tehtävä kaksi koostui myös valmiista vastausvaihtoehdoista ja sillä selvitettiin poikien mielikuvia ravitsemukseen liittyvien asioiden tärkeydestä jalkapalloilijan näkökulmasta.

5.1 Otanta ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön mielenkiinnon kohteena oli murrosikäisten jalkapalloa pelaavien poikien elämäntavat. Perusjoukoksi valittiin jalkapalloa piiritasolla D12 – ja D13 – ikäluokissa pelaavat poikien joukkueet, jotka olivat vuonna 2009 rekisteröity Suomen Palloliiton sähköiseen Sporttirekisteriin. Kyseisiä joukkueita oli 384 lähes tuhannessa SPL:n jäsen seurassa ympäri Suomea Ahvenanmaa mukaan luettuna. Perusjoukkoa tarkennettiin kehikkoperusjoukoksi, joka muodostui Kaakkois-Suomen piirin sarjoissa pelaavista 29 joukkueesta. Vuonna 2009 D -ikäluokissa pelasivat pääasiassa vuosina 1996 ja 1997 syntyneet pelaajat. Vuoden 2008 Palloliiton toimintakertomuksen mukaan kaikissa piireissä yhteensä oli vuonna 1996 syntyneitä rekisteröityjä poikapelaajia 6459 ja vuonna 1997 syntyneitä rekisteröityjä poikapelaajia 7243. Näistä vuonna 2008 Kaakkois-Suomen piiriin kuului 533 vuonna 1996 syntynyttä poikaa ja 586 vuonna 1997 syntynyttä poikaa. (Suomen Palloliitto)

Ryväsotannalla tästä kehikkoperusjoukosta valittiin tutkijan mielenkiinnon sekä saatavilla olevien rekisterien ja maantieteellisen saavutettavuuden vuoksi yhden kotkalaisen urheiluseuran, Peli-Karhujen, kaikki viisi D -ikäluokissa pelaavaa joukkuetta. Valituksi tulleista joukkueista haluttiin tehdä kokonaistutkimus, joten kaikki em. joukkueissa aktiivisesti kyselyn ajankohtana pelaavista 97 pojasta muodostui tämän työn ei-satunnainen otos. Lopullinen tutkimusaineisto muodostui takaisin saaduista 70 täytetystä kyselylomakkeesta. Vastausprosentti joukkueissa oli 72 %.

Yhteistyö seuran kanssa alkoi kesällä 2009, jolloin saatiin alustava tutkimuslupa sähköpostitse Peli-Karhujen jalkapallojaoston puheenjohtajalta Ari Laitiselta. Varsinainen tutkimuslupa (liite 2) saatiin kirjallisena heinäkuussa 2009. Kyselyn ajankohdaksi valittiin viikot 35 ja 36 elo-syyskuun vaihteesta. Kyselylle oli varattu alustavasti vielä viikko 37, jos ensimmäis-

ten kahden viikon aikana jäisi liian moni pelaaja tavoittamatta. Kyselylle varattua ylimääräistä viikkoa ei käytetty.

5.2 Mittari ja sen laatiminen

Tässä työssä haettiin tutkimusongelmiin vastauksia kyselylomakkeen avulla. Ennen kuin kyselylomaketta alettiin laatia, käytiin läpi useita eri taseisia samaa aihepiiriä koskevia tutkimuksia ja opinnäytetöitä, jotta saatiin selville mitä ja miten aiheista on jo aiemmin tutkittu. Luotettavinta tietoa saataisiin, jos käytettävissä olisi jo käytössä oleva valmis mittari, joka todennäköisesti olisi testattu laajoilla ihmismäärillä ja sen luotettavuus tutkittu ja kuvattu ja joka soveltuisi omaan työhön (kts. Metsämuuronen 2006: 59). Jo aiemmin mainitulla Kouluterveyskyselyllä on selvitetty hie-
man tähän kyselyyn osallistuneita vastaajia vanhempien nuorten elämään ja terveyteen liittyviä asioita ja siitä saatiin arvokasta taustatietoa kyselylomakkeen laatimisen pohjaksi.

NTTT eli Nuorten terveystapatutkimus on selvittänyt myös tähän kyselyyn osallistuneiden ikäisten nuorten terveyteen vaikuttavia tapoja ja tottumuksia mm. päihteiden osalta ja sillä saatujen tulosten pohjalta tässä työssä ei kiinnitetty juurikaan huomiota eri päihteisiin. Nuorten tuntemia oireita tai tunteita edellisen kouluvuoden aikana selvitettiin taulukolla, jossa oli mainittujen oireiden ja tuntemusten kohdalla valmiit vastausvaihtoehdot. Oireet sekä vastausvaihtoehdot on suoraan lainattu yläkoululaisten Järkipalaa-ravitsemus- ja hyvinvointihankkeessa käytetyssä nuorten lähtötilannetta kartoittavasta kyselylomakkeesta (Kansanterveyslaitoksen julkaisut). Sii-
hen on lisätty kolme ylimääräistä kohtaa, joilla selvitettiin haluttomuutta lähteä harjoituksiin/peliin sekä kiusaamista. Vastaajien liikunnan harras-
tamista kartoitettiin kysymyksiin saatiin arvokasta tietoa kansallisesta lii-
kuntatutkimuksesta (2005) ja eri viihdemedioiden parissa vietettyä aikaa kartoitettiin kysymyksiin taas Nuoren Suomen perustaman asiantuntija-
ryhmän laatimasta kouluikäisille suunnatusta fyysisen aktiivisuuden suosi-
tuksesta (2008).

Koska tutkimukseen osallistuva vastaaja päättää mm. kyselylomakkeen ulkonäön perusteella, vastaako hän kyselyyn, pyrittiin lomake laatimaan

mahdollisimman selkeäksi ja helposti vastattavaksi. Lomake pyrittiin myös pitämään mahdollisimman lyhyenä ja vastaamisohjeet laadittiin vastaajien ikä huomioiden. (Heikkilä 2004: 48 – 49) Liian pitkä lomake olisi saattanut aiheuttanut vastaajissa negatiivista suhtautumista kyselyyn ja heidän mielenkiintonsa antaa todenmukaisia vastauksia olisi saattanut heikentyä merkittävästi. Päivän eri aterioiden sisältöjä kartoitettiin kaksiosaisilla kysymyksillä siten, että ravitsemuksellisesti toisistaan eroavien peli- ja vapaa päivien ateriasisältöjä kuvaavat vastausvaihtoehdot olivat kysymyslomakkeessa vierekkäin (kuva 1.). Tällä haluttiin auttaa vastaajaa hahmottamaan ja toisaalta tiedostamaan peli- ja vapaa päivän erilaiset tavoitteet ravitsemuksessa.

<u>Pelipäivänä:</u> (peli ja / tai harjoitukset)	<u>Vapaaapäivänä</u> (ei toimintaa joukkueen kanssa)
1 en syö aamupalaa	1 en syö aamupalaa
2 kahvi / tee	2 kahvi / tee
3 kaakao	3 kaakao
4 maito / piimä	4 maito / piimä
5 tuoremehu	5 tuoremehu
6 mehu / mehukeitto	6 mehu / mehukeitto
7 virvoitusjuoma	7 virvoitusjuoma
8 jogurtti / viili	8 jogurtti / viili
9 leipä	9 leipä
10 margariini / muu levite	10 margariini / muu levite
11 juusto	11 juusto
12 lihaleikkele	12 lihaleikkele
13 puuro	13 puuro
14 murot / mysli	14 murot / mysli
15 hedelmät	15 hedelmät
16 kasvikset, vihannekset	16 kasvikset, vihannekset
17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen	17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
18 karkit	18 karkit
19 jotain muuta, mitä?	19 jotain muuta, mitä?

Kuva 2. Esimerkki annetuista vastausvaihtoehdoista kaksiosaisessa aterioita kartoittavassa kysymyksessä.

Kysymykset laadittiin tutkimusongelmien mukaisesti kolmessa ryhmässä. Kysymykset eivät olleet kyselylomakkeessa ryhmien mukaisesti peräkkäin vaan eri ryhmien kysymykset sijaitsivat osittain limittäin. Lisäksi lomakkeen alussa oli kysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajien taustatietoja.

Kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Useissa monivalintakysymyksissä valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi oli tilaa avoimille vastauksille. Lomakkeen neljällä ensimmäisellä sivulla olevissa kysymyksissä oli paljon numerotietoa vastausvaihtoehtojen, joten vastaamista haluttiin selkeyttää varaamalla vastauksille ruudut, joihin oli tarkoitus rastittaa vastaajalle sopiva tai sopivat vaihtoehdot. Aterioiden sisältöjä kartoittavissa kysymyksissä oli eri vastausvaihtoehdot merkitty numeroimalla ja niissä oli tarkoitus ympyröidä tai rastittaa itselle sopiva tai sopivat vastausvaihtoehdot. Lisäksi nämä eri aterioita kartoittavat kysymykset muotoiltiin kaksiosaisiksi kartoittamaan erikseen pelipäivän ja joukkueen toiminnasta vapaan päivän aterioita niiden toisistaan poikkeavien ravitsemusvaatimusten vuoksi. Vastaajien nukkumistottumuksiin haettiin vastauksia avoimella, kaksiosaisella kysymyksellä, jossa oli eroteltu kouluvuosi ja loma-aika toisistaan. Avoimia kysymyksiä oli myös koskien juomia sekä mahdollisia eväitä.

Vastaajien kokemia erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä tuntemuksia kartoitettiin kysymyksellä, joka oli muotoiltu taulukoksi. Siinä oli lueteltu erilaisia oireita ja tuntemuksia ja niihin oli tarkoitus vastata jokaiseen erikseen valitsemalla valmiista vastausvaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvasi omaa tilannetta. Vastausvaihtoehdot olivat 'harvemmin kuin kerran kuukaudessa', 'noin kerran kuukaudessa' noin kerran viikossa', 'useammin kuin kerran kuukaudessa' ja 'lähes päivittäin'.

Lomakkeessa oli varsinaisten kysymysten lisäksi kaksi tehtävää, joilla haettiin vastauksia kolmanteen tutkimusongelmaan. Tehtävillä kartoitettiin vastaajien ajatuksia jalkapalloilijalle sopivasta aterio- ja nukkumisrytmistä sekä jalkapalloilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Tehtävä yksi oli aikajanan muotoon muotoiltu kuvitteellinen pelipäivä, jolloin joukkueella olisi kaksi peliä. Aikajanalla haettiin vastauksia kolmanteen tutkimusongelmaan eli miten vastaajat ajoittaisivat pelipäivänä nukkumisensa sekä eri ateriat.

Tehtävässä kaksi haettiin myös vastauksia kolmanteen tutkimusongelmaan. Sillä kartoitettiin minkälaisia millaisia ajatuksia vastaajilla oli jal-

kapalloilijalle sopivaan ruokavalioon liittyen. Tehtävässä oli tarkoitus merkitä ravitsemukseen liittyvistä, väittämiksi muotoilluista asioista neljä tärkeysjärjestykseen numeroin 1 – 3 osoittamaan kolme vastaajan mielestä tärkeintä asiaa sekä kirjaimella X osoittamaan vastaajan mielestä vähiten merkitsevä asia (1 = kaikkein tärkein, 2 = toiseksi tärkein, 3 = kolmanneksi ja X = vähiten tärkeä asia).

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Aineiston keruumenetelmäksi valittiin informoitu kyselylomake, eli kyselylomakkeet jaettiin sekä kerättiin vastaamisen jälkeen talteen samalla tapamiskerralla, jotta kato näin pienessä vastaajajoukossa olisi mahdollisimman pieni (Heikkilä 2004:43 – 44). Tutkimuksen otos on kvantitatiivisella otteella suoritettavaan tutkimukseen kooltaan pienehkö, joten haluttiin varmistaa, että mahdollisimman moni täytetty lomake saataisiin lopulliseen tutkimusaineistoon mukaan. Informoidussa kyselyssä vastaajilla on lisäksi mahdollisuus saada tarkennusta lomakkeen kysymyksiin. Lomakkeet numeroitiin juoksevilla numeroilla heti palautuksen jälkeen ja ne pidettiin joukkueittain ryhmiteltyinä niiden manuaalisen käsittelyn helpottamiseksi. Lomakkeita käytiin useampaan otteeseen läpi.

SPSS –tilasto-ohjelmaa käytettiin hyväksi aineiston käsittelyssä, koska haluttiin tarkastella vastaajilta saatuja useita eri tietoja. Koska tätä tutkimusta varten kerätty aineisto oli ei-satunnainen ja vastaajia oli vain 70, tilastollisia merkitsevyys- tai riippuvuustestejä käytetty kuvaamaan aineistoa. (Metsämuuronen 2006 : 601) Sen sijaan SPSS -ohjelmalla aineisto tarkistettiin ja sillä tuotettiin frekvenssitaulukoita, joista voitiin tarkastella havaintoyksiköiden määrää ja niiden prosenttiosuuksien. Lisäksi käytettiin apuna Microsoftin Excel –ohjelmaa, jolla tuotettiin yhdistelmätaulukoita monivalintakysymyksistä saaduista vastauksista. Monivalintakysymyksissä jokainen vastausvaihtoehto oli merkitty havaintomatriisiin yhdeksi muuttujaksi ja niin ollen kysymykset olivat dikotomisias eli vastausvaihtoehtoja oli vain kaksi: esimerkiksi mainittu aterianosa, juoma tai elintarvike joko tuli valituksi tai ei tullut valituksi. Niissäkin tulokset esitettiin frekvensseinä ja prosentteina.

6 KYSELYN TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn osallistui kotkalaisesta urheiluseurasta, Peli-Karhuista, yhteensä viisi piirisarjassa kaudella 2009 pelannutta jalkapallojoukkuetta: kaksi D12 –ikäluokassa pelannutta joukkuetta ja kolme D13 - ikäluokassa pelannutta joukkuetta. Kaikki kyselyyn osallistuneet pelaajat olivat poikia ja syntyneet vuosina 1995 – 1998.

Vastaajien ikäjakaumaa selvitettiin kahdella tavalla: kysyttiin vastaajan todellista ikää syntymävuoden perusteella sekä oman joukkueen ikäluokkaa. Kumpaakin selvitettiin strukturoiduilla kysymyksillä, koska tutkimukseen osallistuvien vastaajien ikäjakauma oli tarkasti rajattu. Vastaajista kolme oli vuonna 1998 syntynyttä poikaa, 28 vuonna 1997 syntynyttä poikaa, 37 vuonna 1996 syntynyttä poikaa ja kaksi vuonna 1995 syntynyttä poikaa. Kaikista tutkimukseen osallistuneista vastaajista pelasi kahdessa D12 –joukkueessa 28 poikaa (40 %) ja kolmessa D13 –joukkueessa 42 poikaa (60 %). Nuoremmassa ikäluokassa pelasi neljä vuonna 1998 syntynyttä eli ns. ali-ikäistä poikaa ja yksi vuonna 1996 syntynyt eli ns. yli-ikäinen poika. Vanhemmassa ikäluokassa pelasi neljä vuonna 1997 syntynyttä eli ns. ali-ikäistä poikaa ja kaksi vuonna 1995 syntynyttä eli ns. yli-ikäistä poikaa.

Pelaajilta kysyttiin pituutta ja painoa muistinvaraisesti esimerkiksi joko viimeisimmän kouluterveydenhoitajan suorittaman tai seuran fyysisissä testeissä saman vuoden huhtikuussa mitatun tuloksen mukaan. Saatuja vastauksia käsiteltiin www.wellou.fi –palvelun painoindeksityökalun avulla. Sen avulla tehdystä BMI -taulukosta saatiin selville, että suurin osa eli 41 pojista näyttäisi olevan alipainoisia. Vastaajista näyttäisi olevan normaalipainoisia 25 ja lievästi ylipainoisia 4 poikaa.

Kaikista vastaajista 56 (N = 70) ilmoitti, ettei heillä ole mitään ruokavaliioon vaikuttavaa allergiaa tai sairautta. Jollekin ruoka-aineelle ilmoitti olevansa allerginen viisi vastaajaa ja laktoosi-intoleranssista ilmoitti kärsivänsä kaksi vastaajaa. Kaksi vastaajaa ilmoitti noudattavansa sianlihatonta

ruokavaliota. Kolme vastaajaa oli jättänyt kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Vaikka astma ei ole ruokavalioon vaikuttava sairaus, sitä ilmoitti sairastavansa vastaajista kaksi.

6.2 Vastaajien muut kuin liikuntaa ja ravitsemukseen liittyvät elämäntavat

Illalla nukkumaan käymisen ja aamulla heräämisen ajankohtia kartoitettiin avoimilla kysymyksillä. Saatuja vastauksia käsiteltiin kvantitatiivisesti uudelleen luokittelun jälkeen.

Kouluvuoden aikana vastaajista ($n = 68$) yli puolet ($f = 36$) kävi nukkumaan kello 22:n ja 23:n välisenä aikana. Toiseksi useimmiten ($f = 21$) nukkumaan käytiin kouluvuoden aikana kello 21:n ja 22:n välisenä aikana. Yksi vastaaja ilmoitti käyvänsä nukkumaan ennen kello 21:n yhtä ja seitsemän kello 23:n ja 24:n välisenä aikana. Kello 24:n jälkeen ilmoitti käyvänsä nukkumaan vastaajista 18 koulun lomien aikaan, mutta ei yksikään vastaaja kouluvuoden aikana. Nukkumaan käymisen aika vaihteli yli tunnilla eri iltoina kolmella vastaajalla kouluvuoden aikana ja kymmenellä vastaajalla lomien aikana.

Esimerkkipäivän avulla selvitettiin mihin aikaan vastaajat kävisivät kuvitteellisena pelipäivänä pelien jälkeen (taulukossa 1 sarake D) sekä sitä edeltävänä iltana (taulukossa 1 sarake C). Yli puolet vastaajista ($n = 41$) ilmoitti, että kävisi nukkumaan kello 21:n ja 22:n välillä ennen pelipäivää. Lähes puolet vastaajista ($n = 38$) ilmoitti, että kävisi nukkumaan pelien jälkeen tuntia myöhemmin eli kello 22: ja 23: välisenä aikana.

Taulukko 1. Vastaajien nukkumaan käymisen ajoittuminen kouluvuoden (A) ja lomien (B) aikaan sekä esimerkkipäivänä (C, D) lukuina ja prosentteina.

A	%	B	%	C	%	D	%	ILLALLA NUKKUMAAN
1	1	4	6	3	7	1	3	ennen klo 21
21	30	2	3	22	54	19	50	klo 21 - 21.55
36	53	14	20	14	34	17	45	klo 22 - 22.55
7	10	21	30	1	2	1	3	klo 23 - 23.55
0	0	18	26	1	2	0	0	klo 24 jälkeen
3	4	3	15	0	0	0	0	vaihtelee yli tunnilla
n=68		n=69		n=41		n=38		

Aamuisin kello 7 tai aikaisemmin ilmoitti heräävänsä suurin osa vastaajista ($n = 68$) kouluvuoden aikana ja vastaajista ($n=68$) kolme lomien aikana. Vastaajista kahdeksan ilmoitti heräävänsä kello 7: ja 8:n välisenä aikana kouluvuoden aikana ja lomilla siihen aikaan ilmoitti heräävänsä kaksi vastaajaa. Yhtä moni vastaajista ($n = 68$) ilmoitti heräävänsä kello 9:n ja 10:n ($f=19$) sekä kello 10:n ja 11:n ($f = 19$) välisinä aikoina loma-aikoina. Lomilla vastaajista ($n=68$) ilmoitti 13 vastaajaa heräävänsä kello 11:n ja 12:n välillä ja vastaajista ($n = 68$) kolme ilmoitti heräävänsä kello 12 tai myöhemmin. Heräämisajassa oli yli tunnin vaihtelu kouluvuoden aikana vastaajista ($n = 68$) kahdella ja lomien aikana neljällä vastaajalla.

Tehtävässä yksi vastaajista yli puolet ($n = 43$) ilmoitti, että heräisi kuvitteellisen pelipäivän aamuna kello seitsemän tai aikaisemmin. Vastaajista 14 ($n = 43$) ilmoitti, että heräisi silloin kello 8:n ja 9:n välisenä aikana.

Taulukko 2. Vastaajien aamulla heräämisen ajoittuminen kouluvuonna (A) ja lomien aikana (B) sekä esimerkkipäivänä (C) lukuina ja prosenttiosuuk-
sina.

A	%	B	%	C	%	AAMULLA HERÄTYS klo 7 tai aikaisemmin klo 7 - 7.55 klo 8 - 8.55 klo 9 - 9.55 klo 10 - 10.55 klo 11 - 11.55 klo 12 tai myöhemmin vaihtelee yli tunnilla
56	82	3	4	25	58	
8	12	2	3	4	9	
1	1,5	5	7	14	32	
1	1,5	19	28	0	0	
0	0	19	28	0	0	
0	0	13	19	0	0	
0	0	3	4	0	0	
2	3	4	6	0	0	
n=68		n=68		n= 43		

Hampaat ilmoitti pesevänsä kaksi kertaa päivässä 47 vastaajaa ja harvemmin kuin kerran päivässä yksi vastaaja. Iltaisin ilmoitti 18 vastaajaa pesevänsä hampaat ja aamuisin kolme vastaajaa.

6.3 Vastaajien edellisen kouluvuoden aikana kokemat oireet tai tunteet

Taulukosta 3 (kts. s. 39) on nähtävissä kaikki annetut vastaukset eri oireiden tai tuntemusten kohdalla. Taulukosta nähdään, että suurin osa oli vastannut joko kaikkiin kohtiin tai suurimpaan osaan jotakin. Kaikista vastaajista ($N = 70$) yksi oli vastannut vain yhden oireen kohdalla ja jättänyt muiden oireiden tai tuntemusten kohdalle tyhjää, mikä ne merkittiin puuttuviksi tiedoiksi. Useimmat vastaajat olivat vastanneet kaikkiin kohtiin kokonaan vastaamatta jääneet tai epäselvät vastaukset merkittiin puuttuvaksi tiedoksi, mistä johtuu tuloksissa näkyvät erilaiset vastausmäärät.

Erilaisista fyysisistä oireista kysyttäessä ilmoitti harvemmin kuin kerran kuukaudessa vastaajista 36 ($n = 67$) tunteneensa päänsärkyä, vastaajista 41 ($n = 67$) tunteneensa vatsakipuja, vastaajista 43 ($n = 65$) tunteneensa niska- tai hartiakipuja ja vastaajista 51 ($n = 65$) tunteneensa selkäkipuja. Vastaajista 22 ($n = 67$) ilmoitti tunteneensa päänsärkyä, vastaajista 19 ($n = 67$) tunteneensa vatsakipuja, 14 ($n = 65$) tunteneensa niska- tai hartiakipuja ja 10 ($n = 65$) tunteneensa selkäkipuja noin kerran kuukaudessa. Päänsärkyä ilmoitti tunteneensa vastaajista seitsemän ($n = 67$) noin kerran viikossa ja vastaajista 2 useammin kerran viikossa. Niska- tai hartiakipuja ilmoitti tunteneensa vastaajista viisi ($n = 65$) noin kerran viikossa ja kaksi vastaajaa useammin kuin kerran viikossa. Selkäkipuja ilmoitti tunteneensa vastaajista kaksi ($n = 65$) noin kerran viikossa ja yksi vastaaja useammin kuin kerran viikossa. Vastaajista kaksi ($n = 65$) ilmoitti tunteneensa niska- tai hartiakipuja ja yksi vastaaja ($n = 65$) selkäkipuja lähes päivittäin.

Ruokahaluttomuutta ilmoitti kaikista vastaajista ($n = 65$) kokeneensa harvemmin kuin kerran kuukaudessa enemmistö ($f = 51$) ja noin kerran kuukaudessa yhdeksän vastaajaa. Noin kerran viikossa oli ruokahaluttomuutta kokenut neljä vastaajaa ja yksi vastaaja useammin kuin kerran viikossa. Huimausta ilmoitti tunteneensa vastaajista 49 ($n = 64$) harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 15 vastaajaa noin kerran kuukaudessa.

Mielialaan liittyen kartoitettiin vastaajien masentuneisuutta ($n = 63$), alakuloisuutta ($n = 68$) ja ahdistuneisuutta ($n = 66$). Lisäksi kartoitettiin vastaajien tunnetiloista ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta ($n = 68$), hermostu-

neisuutta ($n = 67$), jännittyneisyyttä ($n = 67$), pelkoja ($n = 65$), haluttomuutta lähteä harjoituksiin/peliin ($n = 68$) sekä yksinäisyyden tunnetta ($n = 66$). Kiusaamista harjoituksissa tai peleissä ($n = 66$) sekä koulussa ($n = 66$) kartoitettiin myös.

Vastaajista suurin osa ($f = 52$) ilmoitti tunteneensa masentuneisuutta harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja noin kerran kuukaudessa seitsemän vastaajaa. Noin kerran viikossa sitä oli tuntenut kolme vastaajaa ja useammin kuin kerran viikossa yksi vastaaja. Alakuloisuutta tunnettiin yleisimmin ($f = 57$) harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja toiseksi yleisesti ($f = 7$) noin kerran kuukaudessa. Noin kerran viikossa alakuloisuutta ilmoitti tunteneensa kolme vastaajaa ja yksi vastaaja useammin kuin kerran viikossa. Ahdistusta ilmoitti tunteneensa 60 vastaajaa harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja kuusi vastaajaa noin kerran kuukaudessa.

Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta ilmoitti vastaajista enemmistö ($f = 32$) tunteneensa harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Lähes yhtä moni ($f = 34$) ilmoitti tunteneensa hermostuneisuutta harvemmin kuin kerran viikossa. Noin kerran kuukaudessa ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta ilmoitti tunteneensa 18 vastaajaa ja hermostuneisuutta 22 vastaajaa. Vastaajista kahdeksan ($n = 65$) ilmoitti tunteneensa ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta noin kerran viikossa ja lähes yhtä moni ($f = 7$) ilmoitti tunteneensa hermostuneisuutta noin kerran viikossa. Kuusi vastaajaa ilmoitti tunteneensa ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta ja kolme vastaajaa hermostuneisuutta useammin kuin kerran viikossa. Sekä ärtyneisyyttä tai pahan tuulisuutta että hermostuneisuutta ilmoitti tunteneensa yksi vastaaja.

Jännittyneisyyttä ilmoitti tunteneensa harvemmin kuin kerran kuukaudessa vastaajista 40 ($n = 67$) ja noin kerran kuukaudessa 15 vastaajaa. Noin kerran viikossa hermostuneisuutta ilmoitti tunteneensa seitsemän vastaajaa ja useammin kuin kerran viikossa neljä vastaajaa. Lähes päivittäin hermostuneisuutta ilmoitti tunteneensa yksi vastaaja.

Kaikista vastaajista ($n = 65$) ilmoitti suurin osa ($f = 56$) tunteneensa pelkoja harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja muutama ($f = 5$) noin kerran

kuukaudessa. Yhtä moni ilmoitti tunteneensa pelkoja noin kerran viikossa ($f = 2$) ja useammin kuin kerran viikossa ($f = 2$).

Kiusaamista ilmoitti kokeneensa harvemmin kuin kerran kuukaudessa yhtä moni vastaaja harjoituksissa tai pelissä ($f = 57$) ja koulussa ($f = 57$).

Muutama ilmoitti kokeneensa kiusaamista noin kerran kuukaudessa harjoituksissa tai pelissä ($f = 3$) ja koulussa ($f = 4$). Noin kerran viikossa kiusaamista ilmoitti kokeneensa viisi vastaajaa harjoituksissa tai pelissä ja neljä vastaajaa koulussa. Useammin kuin kerran viikossa kiusaamista ilmoitti kokeneensa yksi vastaaja harjoituksissa tai pelissä ja yksi vastaaja koulussa.

Uneen ja nukkumiseen liittyen vastaajista 28 ($n = 64$) ilmoitti kokeneensa nukahtamisvaikeuksia ja vastaajista 42 ($n = 68$) ilmoitti heräilevänsä öisin harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Noin kerran kuukaudessa 23 vastaajaa ilmoitti kokeneensa nukahtamisvaikeuksia ja 18 vastaajaa ilmoitti heräilevänsä öisin. Noin kerran viikossa ilmoitti kahdeksan vastaajaa kokeneensa nukahtamisvaikeuksia ja kolme vastaajaa heräilevänsä öisin. Useammin kuin kerran viikossa ilmoitti yhtä moni vastaaja kokeneensa nukahtamisvaikeuksia ($f = 4$) ja heräilevänsä öisin ($f = 4$). Lähes päivittäin nukahtamisvaikeuksia ilmoitti kokeneensa yksi vastaaja ja samoin heräilevänsä öisin yksi vastaaja.

Vastaajista ($n = 65$) yhtä moni ilmoitti tunteneensa väsymystä ja uupumusta harvemmin kuin kerran kuukaudessa ($f = 24$) ja noin kerran kuukaudessa ($f = 24$). Noin kerran viikossa niitä ilmoitti tunteneensa 11 vastaajaa ja useammin kuin kerran viikossa neljä vastaajaa. Lähes päivittäin niitä ilmoitti tunteneensa kaksi vastaajaa.

Taulukko 3. Vastaajien edellisen kouluvuoden aikana tuntemia oireita ja tuntemuksia lukuina.

Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita tai tunnetiloja kuluneen kouluvuoden aikana?	harvemmin kuin kerran kuukaudessa	noin kerran kuukaudessa	noin kerran viikossa	useammin kuin kerran viikossa	lähes päivittäin	n
päänsärkyä	36	22	7	2	0	67
vatsakipuja	41	19	5	2	0	67
niska- tai hartiakipua	43	14	4	2	2	65
selkäkipua	51	10	2	1	1	65
masentuneisuutta	52	7	3	1	0	63
ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta	32	18	8	6	1	65
hermostuneisuutta	34	22	7	3	1	67
vaikeuksia päästä uneen	28	23	8	4	1	64
huimauksen tunnetta	49	15	0	0	0	64
väsymystä ja uupumusta	24	24	11	4	2	65
ruokahaluttomuutta	51	9	4	1	0	65
pelkoja	56	5	2	2	0	65
haluttomuutta lähteä harjoituksiin/p	38	18	8	3	0	68
jännittyneisyyttä	40	15	7	4	1	67
alakuloisuutta	57	7	3	1	0	68
yksinäisyyden tunnetta	55	6	4	1	0	66
ahdistusta	60	6	0	0	0	66
heräilemistä öisin	42	18	3	4	1	68
kiusaamista harjoituksissa / pelissä	57	3	5	1	0	66
kokenut kiusaamista koulussa	57	4	4	1	0	66

6.4 Vastaajien fyysinen aktiivisuus

Lasten ja nuorten liikuntasuosittelusten toteutumista kyselyyn osallistuneilla pojilla kartoitettiin selvittämällä vastaajien käyttämää aikaa eri medioiden parissa sekä heidän harrastamansa muun liikunnan useuden ja seuran toimintaa osallistumisen tiheyden kautta. Kysymyksissä, joilla kartoitettiin vastaajien eri viihdemedioiden parissa käyttämää aikaa, ei ollut yksikään vastaajista jättänyt vastaamatta ja kaikki vastaukset (N = 70) hyväksyttiin lopulliseen tutkimusaineistoon.

Kysyttäessä television sekä mahdollisesti DVD:n katseluun käytettyä aikaa vastaajista 13 ilmoitti käyttävänsä aikaa alle tunnin, 36 vastaajaa ilmoitti käyttävänsä aikaa yli tunnin mutta alle kaksi tuntia ja 20 vastaajaa

ilmoitti käyttävänsä aikaa yli kaksi tuntia mutta alle neljä tuntia. Vastaajista yksi ilmoitti käyttävänsä siihen aikaa yli neljä tuntia.

Tietokoneen ja mahdollisesti pelikonsolien parissa vietettyä aikaa kysyttäessä vastaajista 19 ilmoitti käyttävänsä aikaa alle tunnin ilmoitti, 38 ilmoitti käyttävänsä aikaa yli tunnin mutta alle kaksi tuntia ja 11 ilmoitti käyttävänsä siihen aikaa yli kaksi tuntia mutta alle neljä tuntia. Vastaajista kaksi ilmoitti käyttävänsä siihen aikaa yli neljä tuntia.

Taulukko 4. Vastaajien käyttämä aika television ja DVD:n (A) sekä tietokoneen ja eri pelikonsolien (B) parissa lukuina ja prosentteina (N = 70).

A	%	B	%	KÄYTETTY AIKA
13	19	19	27	alle 1h
36	51	38	54	yli 1h mutta alle 2h
20	29	11	16	yli 2h mutta alle 4 h
1	1	2	3	yli 4h
n=70		n=70		

Kysymykseen, jolla kartoitettiin vastaajien osallistumista seuran harjoitukseen tai muihin tapahtumiin, oli kaikista vastaajista kolme (N = 70) vastaajaa joko jättänyt vastaamatta tai vastaus oli epäselvä ja annetut vastaukset merkittiin puuttuviksi tiedoiksi. Seuran harjoituksissa tai muissa tapahtumissa ilmoitti reilusti yli puolet vastaajista (f = 40) käyvänsä 4 – 5 kertaa viikossa ja noin joka viides vastaaja (f = 15) ilmoitti käyvänsä 2 – 3 kertaa viikossa. Vastaajista yhdeksän (n= 67) ilmoitti käyvänsä lähes päivittäin eli 6 – 7 kertaa viikossa ja muutama (f = 3) ilmoitti käyvänsä vain kerran viikossa seuran harjoituksissa tai muissa tapahtumissa.

Muuten liikuntaa vähintään kerran viikossa ilmoitti harrastavansa kaikkiaan 69 vastaajaa, kun yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta tai vastaus oli epäselvä. Heistä muutama (f = 6) ilmoitti harrastavansa muuta liikuntaa 1 – 2 kertaa viikossa ja lähes puolet (f = 31) ilmoitti harrastavansa 3 – 4 kertaa viikossa muuta liikuntaa. Vastaajista (n = 67) yhtä moni ilmoitti harrastavansa muuta liikuntaa kerran päivässä (f = 16) tai useamman kerran päivässä (f = 16).

Kaikista vastaajista kaksi ($N = 70$) oli jättänyt vastaamatta tai vastaus oli epäselvä kysyttäessä miten harrastaa muuta liikuntaa. Suurin osa vastaajista ($f = 51$) ilmoitti harrastavansa liikuntaa omatoimisesti kavereiden kanssa. Vastaajista 30 ilmoitti liikkuvansa omatoimisesti yksin. Vastaajista lähes puolet ($f = 32$) ilmoitti harrastavansa hyötyliikuntaa. Yhdessä perheen kanssa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 8 vastaajaa.

Taulukko 5. Vastaajien ($n = 68$) tavat harrastaa muuten liikuntaa kuin seurassa vastausten lukumäärinä ja prosenttiosuuksina ($F = 141$).

f	%	HARRASTAA LIIKUNTAA
20	29	koulun urheilu-/liikuntakerhossa
51	73	omatoimisesti kavereiden kanssa
30	43	omatoimisesti yksin
8	11	perheen kanssa
32	46	hyötyliikuntaa, esim. koulun välitunnit, matkat kouluun tai urheiluseuran tapahtumiin
F=141 (n=68)		

6.5 Aterioiden ajoittuminen ja niiden koostuminen

Aterioihin liittyvät kysymykset olivat kaksiosaisia: pelipäivä tarkoitti päivää, jolloin joukkueella oli peli tai harjoitukset, ja vapaa päivä tarkoitti päivää, jolloin ei ollut toimintaa joukkueen kanssa ja niiden aterioiden sisältöjä kartoitettiin erikseen. Lisäksi jokaisessa oli avoin osa, jolla kartoitettiin kulloinkin kyseessä olevan aterian ajoittumista päivittäisen ateriaritmin kartoittamista varten. Koko päivän ateriaritmi jäi selvittämättä, koska päivän toiseen pääateriaan liittyen ei lomakkeessa ollut yhtään kysymystä.

Eri aterioihin liittyvissä kysymyksissä oli jäänyt joitakin vastauksia antamatta. Aamupalan sisältöä kartoittavassa kysymyksessä yksi vastaaja oli vastannut vain kohtaan A (= pelipäivän aamupala) eikä ollenkaan kohtaan B (= vapaa päivän aamupala). Lounaiden koostumista eri aterian osista kysyttäessä oli yksi vastaaja jättänyt vastaamatta joukkueen toiminnasta vapaana päivänä syödyn lounaan koostumiseen, mutta vastannut sen ajoit-

tumiseen ja yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta koululounaan kostumiseen. Iltapalan sisältöä kartoittavassa kysymyksessä olivat kaikki kyselyyn osallistuneet pojat ($N = 70$) valinneet yhden tai useamman useimmiten käyttämänsä elintarvikkeen. Kaikissa aterioiden ajoittumista kartoittavissa avoimissa osissa sen sijaan oli 11 lomakkeessa jättänyt merkitsemättä yhden tai useamman kysytyn aterian kellonaika.

Aterioiden ajoittumista kysyttäessä vastaajista 26 ($n = 60$) ilmoitti aamupalan syömisen ajaksi saman kellonajan sekä pelipäivänä että vapaa päivänä. Vastaajista 28 ($n = 59$) ilmoitti kotilounaan syömisen ajaksi saman kellonajan sekä kouluvuotena että lomilla. Vastaajista 40 ($n = 67$) ilmoitti iltapalan syömisen ajaksi saman kellonajan sekä peliä edeltävänä iltana että joukkueen toiminnasta vapaata päivää edeltävänä iltana. Muut vastaajat ilmoittivat kulloinkin kysytyn aterian ajoittuvan eri tavalla kouluvuoden ja loman aikana tai peli- ja vapaa päivänä. Kaikista vastaajista yksi ($N = 70$) tai kaksi ilmoitti kulloinkin kysytyn aterian kohdalla syövänsä vain harvoin tai ei ollenkaan ko. aterialla.

Taulukosta 6 on nähtävissä kaikki aamupalalla käytetyt elintarvikkeet. Kaikista vastaajista 26 ($n = 69$) söi aamupalalla samoja tuotteita niin ennen pelipäivää kuin ennen vapaa päivääkin. Muilla vastaajilla oli eroja aamupalojen sisällöissä eri päivien välillä. Taulukossa 6 on nähtävissä vastaajien aamupalalla käyttämiä elintarvikkeita.

Päivänä, jolloin joukkueella on peli tai harjoitukset, yleisimmät aamupalalla käytetyt elintarvikkeet olivat leipä (14 %), jokin levite (11 %), juusto (7 %) ja lihaleikkele (7 %). Juomista kaksi eniten käytettyä oli maito tai piimä (9 %) ja tuoremehu (8 %). Myös hedelmiä (7 %) ja puuroa (7 %) sekä muroja tai mysliä (6 %) syötiin melko yleisesti.

Vapaa päivänä, jolloin ei ole toimintaa joukkueen kanssa, yleisimmin aamupalalla käytetyt elintarvikkeet olivat leipä (14 %), jokin levite (10 %), juusto (7 %) ja lihaleikkele (7 %). Juomista yleisimmin käytettyjä olivat maito tai piimä (7 %) ja tuoremehu (8 %). Melko yleisesti syötiin myös jogurttia (8 %) ja hedelmiä (7 %).

Taulukko 6. Vastaajien (n = 69) aamupalalla käyttämät elintarvikkeet vastausten lukumääränä ja prosenttiosuuksina kaikista valinnoista (F).

AAMUPALA	pelipäivä		vapaa päivä	
Vaihtoehtoiset elintarvikkeet:	f	%	f	%
syön aamupalaa harvoin	2	0,5	2	0,5
kahvi / tee	18	4	17	4
kaakao	18	4	29	7
maito / piimä	41	9	32	7
tuoremehu	35	8	36	8
mehu / mehukeitto	10	2	14	3
virvoitusjuoma	1	0,5	6	0,5
jogurtti / viili	30	2	35	8
leipä	63	14	60	14
margariini / muu levite	49	11	45	10
juusto	32	7	33	7
lihaleikkele	31	7	29	7
puuro	31	7	20	5
murot / mysli	27	6	28	6
hedelmät	33	7	31	7
kasvikset, vihannekset	14	3	12	3
pulla / keksi / muu makea leivonnainen	1	0,5	6	1
karkit	1	0,5	7	2
jotain muuta	1	0,5	2	0,5
Kaikki valitut elintarvikkeet (F)	458	100	444	100

Kaikki vastaajat (N = 70) vastasivat kysymykseen eri päivinä syödyn lounaan koostumisesta jotakin. Eri päivinä syötyjen lounaiden koostuminen eri aterian osista ei juurikaan eronnut toisistaan. Taulukosta 7 on nähtävissä miten vastaajien kukin kysytty ateria koostui, kun prosenttiosuudet kuvaavat kunkin vaihtoehdon kohdalla onko se tullut valituksi vai ei.

Kaikista vastaajista (N = 70) ilmoitti suurin osa (f = 64) syövänsä pelipäivänä lounaalla pääaterian ja vain kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei syö pääateriaa joka päivä. Pelipäivän lounaalla ilmoitti useampi kuin kolme neljästä vastaajasta (f = 53) juovansa maitoa tai piimää ja reilusti yli puolet vastaajista (f = 42)) ilmoitti syövänsä salaattia. Leipää ilmoitti syövänsä puolet vastaajista (f = 35) ja hedelmiä tai marjoja noin joka kolmas (f = 22) vastaaja.

Joukkueen toiminnasta vapaana päivänä ilmoittivat lähes kaikki vastaajat (f = 64) syövänsä pääaterian ja reilusti yli puolet (f = 41) syövänsä salaattia lounaalla. Maitoa tai piimää ilmoitti vapaa päivänä juovansa useampi

kuin kolme neljästä vastaajasta ($f = 53$) ja lähes joka kolmas vastaaja ($f = 23$).

Myös koululounaalla lähes kaikki vastaajat ($f = 68$) ilmoitti syövänsä pääaterian ja salaattia ilmoitti syövänsä neljä viidestä vastaajasta ($f = 56$). Yli puolet vastaajista ($f = 41$) ilmoitti juovansa maitoa tai piimää ja samoin yli puolet vastaajista ($f = 38$) ilmoitti juovansa vettä koululounaalla. Hedelmiä tai marjoja ilmoitti syövänsä noin joka neljäs ($f = 17$).

Taulukko 7. Vastaajien lounaan koostuminen pelipäivänä (A), joukkueen toiminnasta vapaana päivänä (B) ja koulussa (C) vastausten lukumäärinä (f) ja prosenttiosuuksina kaikista vastaajista ($N = 70$)

A	%	B	%	C	%	ATERIAN OSAT
42	60	41	59	56	80	salaatti / vihannekset
64	91	64	91	68	97	pääruoka
53	76	53	76	41	59	maito / piimä
23	33	23	33	38	54	vesi
35	50	41	59	55	79	leipä / näkkileipä
34	49	33	47	43	60	margariini / muu levite
22	31	19	27	17	24	hedelmät / marjat
2	3	2	3	1	1	en syö pääruokaa joka päivä

Taulukosta 8 on luettavissa mitä elintarvikkeita vastaajat käyttivät iltapalalla. Yleisimmin käytettyjä elintarvikkeita iltapalalla ennen pelipäivää olivat leipä ($f = 65$), jokin levite ($f = 44$) sekä juusto ($f = 32$) ja lihaleikkele ($f = 31$). Lähes yhtä moni ilmoitti juovansa iltapalalla kaakaota ($f = 30$), maitoa tai piimää ($f = 35$) sekä tuoremehua ($f = 28$). Kahvia tai teetä ilmoitti juovansa noin joka viides vastaaja ($N = 70$). Yli puolet vastaajista ($N = 70$) ilmoitti syövänsä jogurttia tai viiliä. Puuroa ilmoitti syövänsä kymmenen vastaajaa ja muroja tai mysliä noin joka kolmas ($N = 70$). Vastaajista 21 ($N = 70$) ilmoitti syövänsä iltapalalla hedelmiä.

Yleisimmin käytettyjä elintarvikkeita ennen vapaa päivää olivat leipä ($f = 65$), jokin levite ($f = 45$) sekä juusto ($f = 33$) ja lihaleikkele ($f = 32$). Yleisimmin vastaajat ilmoittivat juovansa maitoa tai piimää ($f = 37$), kaakaota ($f = 44,3$) sekä tuoremehua ($f = 31$). Muroja tai mysliä ($f = 23$) ja hedelmiä ($f = 19$) ilmoitti syövänsä lähes yhtä moni.

Muutama vastaaja ilmoitti syövänsä iltapalalla jotakin makeaa sekä ennen pelipäivää ($f = 3$) että ennen vapaa päivää ($f = 4$). Virvoitusjuomia sekä makeisia ilmoitti syövänsä tai juovansa kaksi vastaajaa ennen vapaa päivää, mutta ei yksikään ennen pelipäivää. Lämpimän aterian ilmoitti yksi vastaaja syövänsä ennen pelipäivää ja yksi vastaaja ennen vapaa päivää.

Taulukko 8. Vastaajien (N = 70) iltapalalla käyttämät elintarvikkeet valintojen lukumääränä ja prosenttiosuuksina (F) kaikista valinnoista.

ILTAPALA	ennen pelipäivää		ennen vapaa päivää	
Vaihtoehtoiset elintarvikkeet:	f	%	f	%
en syö iltapalaa	1	0,5	0	0
kahvi / tee	14	4	16	4
kaakao	30	8	31	8
maito / piimä	35	9	37	9
tuoremehu	28	7	31	8
muu mehu / mehukeitto	11	2	11	3
virvoitusjuoma	0	0	2	0,5
jogurtti / viili	36	9	35	9
leipä	65	17	63	16
margariini / muu levite	44	11	45	11
lihaleikkele	31	8	32	8
juusto	32	8	33	8
puuro	10	6	10	3
murot / mysli	23	6	23	6
hedelmät	21	6	19	5
kasvikset / vihannekset	5	1	6	2
pulla / keksi / muu makea leivonnainen	3	1	4	1
karkit	0	0	2	0,5
lämmiin ateria	1	0,5	1	0,5
Kaikki valitut elintarvikkeet (F)	389	100	401	100

Kaikista vastaajista 12 (N = 70) ilmoitti, ettei ota eväitä mukaansa harjoituksiin tai peleihin. Syiksi mainittiin muun muassa, että on syönyt ennen harjoituksia tai peliä, ettei ole nälkä ja että syö harjoitusten tai pelin jälkeen kotona. Loput vastaajat (f = 58) ilmoittivat ottavansa eväät. Vastaajista 41 ilmoitti ottavansa evääksi leipää. Muita eväitä mainittiin olevan mm. hedelmistä banaani tai omena, energia- tai myslipatukoita ja mehua.

6.6 Vastaajien käyttämät juomat

Kysyttäessä mitä juomia pojat käyttivät päivän aikana, kaikki vastasivat juovansa yhtä tai useampaa kysymyksessä luetelluista juomista. Myös kysymyksiin mikä on heidän mielestään urheilijalle erityisen sopivaa sekä mitä urheilijan tulisi heidän mielestään välttää, olivat kaikki vastaajat (N = 70) joko maininneet yhden tai useamman juoman tai etteivät tiedä vastausta.

Kaikista vastaajista ($N = 70$) ei yksikään ilmoittanut juovansa alkoholi-juomia. Myöskin soija-, riisi- tai kaurajuomia ilmoitti juovansa kaksi vastaajaa. Sen sijaan erilaisia vesiä ilmoitti juovansa 60 vastaajaa, maitoa tai erilaisia maitojuomia juovansa 62 vastaajaa ja muita nestemäisiä maitovalmisteita juovansa 53 vastaajaa sekä erilaisia mehuja, tuoremehuja ja mehujuomia juovansa 63 vastaajaa. Juotavia jogurtteja ilmoitti juovansa 37 vastaajaa. Kahvia tai teetä ilmoitti juovansa 32 vastaajaa. Virvoitusjuomia ilmoitti juovansa 47 vastaajaa. Urheilujuomia ilmoitti juovansa 19 vastaajaa, mutta sen sijaan vastaajista 22 ilmoitti juovansa energiajuomia.

Kaikki pojat ($N = 70$) vastasivat kysymykseen, mitä heillä on omassa juomapullossaan harjoituksissa. Vastaajista 65 ilmoitti omassa juomapullossa harjoituksissa olevan vettä, kolme vastaajaa ilmoitti pullossa olevan vettä tai mehua ja yksi ilmoitti siellä olevan mehua.

Juomista kysyttäessä avoimella kysymyksellä urheilijalle erityisen sopivana juomana piti vettä vastaajista 42 ja heistä 19 mainitsi syyksi terveellisyiden. Seuraavaksi eniten vastaajat eli 42 vastaajaa ilmoitti erityisen sopivaksi juomaksi maidon tai muut erilaiset maitojuomat, ja niiden eduksi heistä 12 ilmoitti luita vahvistavan vaikutuksen. Mehua tai erilaisia mehujuomia urheilijalle erityisen sopivina piti 10 vastaajaa. Urheilujuomia erityisen sopivana urheilijalle piti seitsemän vastaajaa ja yksi vastaaja piti energiajuomia urheilijalle erityisen sopivana.

Vastaajista enemmistö ($f = 32$) mainitsi alkoholin juomaksi, jota urheilijan tulisi välttää. Syiksi mainittiin mm. epäterveellisyys, haitallisuus ja lapsille sopimattomuus. Toiseksi eniten vastaajat ($f = 21$) oli sitä mieltä, että energiajuomat on sellaisia juomia, joita urheilijan tulisi välttää. Niidenkin mainittiin olevan epäterveellisiä tai haitallisia elimistölle. Virvoitusjuomia piti vastaajista 10 sellaisina juomina, että urheilijan tulisi niitä välttää. Kahvia tai teetä piti kolme vastaajaa urheilijan vältettävänä kuuluvina juomina.

6.7 Vastaajien ajatuksia pelipäivän rytmytyksestä sekä jalkapalloilijalle sopivasta ruokavaliosta

Jalkapalloilijan ravitsemuksessa hyviä periaatteita ovat samat kuin muulle väestölle suunnatut ravitsemussuositukset (kts. s. 17). Muun muassa aterioiden oikein ajoittaminen on keskeisessä asemassa urheilijan ravitsemuksessa ja vastaajien siihen liittyviä ajatuksia selvitettiin ensimmäisessä tehtävässä. Tehtävässä kaksi kartoitettiin vastaajien ajatuksia siitä, mitkä edellä mainituissa suosituksissakin esille tulevista asioista on merkityksellisiä jalkapalloilijan ravitsemuksessa.

Ensimmäisessä tehtävässä oli useita ($f = 27$) joko kokonaan puuttuvia tai epäselviä vastauksia. Vastaajista 22 ilmoitti, että kävisi ennen kuvitteellista pelipäivää, jolloin joukkueella olisi kaksi peliä, nukkumaan kello 21 ja 22 välisenä aikana ja 14 vastaajaa kävisi silloin nukkumaan kello 22 ja 23 välisenä aikana. Kuvitteellisen pelipäivän jälkeen vastaajat kävisivät nukkumaan samoihin aikoihin eli 19 vastaajaa kello 21 ja 22 välisenä aikana ja 17 vastaajaa kello 22 ja 23 välisenä aikana. Pelipäivän aamuna vastaajista 25 heräisi kello seitsemältä tai aikaisemmin, neljä vastaajaa kello seitsemän ja kahdeksan välisenä aikana ja 14 vastaajaa kello kahdeksan ja yhdeksän välisenä aikana.

Kuvitteellisena pelipäivänä aamupalaa söisi kello seitsemältä tai aikaisemmin viisi vastaajaa ja kello kahdeksan ja yhdeksän välisenä aikana kuusi vastaajaa. Useimmat vastaajista ($f = 28$) söisivät aamupalaa kello kahdeksan ja yhdeksän välisenä aikana. Lounaan kyseisenä päivänä söisi yksi vastaajista ennen pelejä, kahdeksan vastaajaa pelien välillä, seitsemän vastaajaa noin 2-3 tuntia pelien jälkeen ja yksi vastaaja noin 3 – 4 tuntia pelien jälkeen. Vastaajista useimmat ($f = 18$) söisi lounaan noin 2 – 3 tuntia pelien jälkeen. Päivällistä söisi yksi vastaajaa pelien välillä ja seitsemän noin tunnin kuluttua pelien jälkeen. Noin 2 – 3 tuntia pelien jälkeen päivällistä söisi 10 vastaajaa, noin 3 – 4 tuntia pelien jälkeen kuusi vastaajaa ja neljä tuntia tai myöhemmin pelien jälkeen 12 vastaajaa. Välipalaa ($f = 23$) ja eväitä ($f = 24$) ilmoitti syövänsä lähes yhtä moni vastaaja. Pelien välillä välipalaa heistä söisi 13 vastaajaa ja eväitä 19 vastaajaa.

Toisessa tehtävässä vastaajien tuli merkitä mielestään kolme tärkeintä jalkapalloilijan ravitsemuksessa vaikuttava asia numeroin 1 – 3 ja yksi vähiten tärkeä asia X-merkillä. Jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta tärkeimpänä asiana kaikista tähän vastanneista ($n = 48$) vastaajista puolet piti nestetasapainoa ja joka neljäs ateriaritmitystä. Noin joka viides vastaaja piti tärkeimpänä asiana sitä, että mahalaukku on tyhjä. Vastaajista noin joka kuudes piti tärkeimpänä asiana aterioiden koostamista lautasmallin mukaan.

Taulukko 9. Vastaajien mielestä tärkein asia jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

	f	%
nestetasapaino	17	35
ateriaritmitys	12	25
malaukku tyhjä	9	19
laulasmallin mukaan	7	15
viljavalmisteita runsaasti	1	2
kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja	2	4
n	48	100

Toiseksi tärkeimpänä asiana jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta piti kaikista tähän vastanneista ($n = 48$) reilu neljännes ($f = 13$) ateriaritmitystä. Noin joka viides ($f = 11$) vastaaja piti nestetasapainoa toiseksi tärkeimpänä asiana. Kolmanneksi useimmin ($f = 13$) oli mainittu maitovalmisteiden sopivasti käyttäminen toiseksi tärkeimpänä asiana jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

Taulukko 10. Vastaajien mielestä toiseksi tärkein asia jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

	f	%
nestetasapaino	11	23
ateriarytmitys	13	27
mahalaukku tyhjä	5	10
lautasmallin mukaan	4	8
viljavalmisteita runsaasti	1	2
maitovalmisteita sopivasti	6	13
perunasta perusta, riisiä ja pastaa myös	2	4
kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja	3	6
kalaa usein	1	2
sokeria säästeliäästi	2	4
n	48	100

Kolmanneksi tärkeimpänä asiana jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta oli vastauksissa ($n = 47$) eniten hajontaa – jokaisen vaihtoehdon kohdalla oli vähemmän kuin kymmenen vastausta. Enemmistö vastaajista ($f = 9$) piti kolmanneksi tärkeänä asiana sitä, että mahalaukku on tyhjä. Lähes yhtä monen mielestä ($f = 7$) nestetasapaino on kolmanneksi tärkein asia. Noin joka kymmenes vastaaja ($f = 5$) piti ateriarytmitystä kolmanneksi tärkeänä asiana.

Taulukko 11. Vastaajien mielestä kolmanneksi tärkeä asia jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

	f	%
nestetasapaino	7	15
ateriarytmitys	5	11
mahalaukku tyhjä	9	19
lautasmallin mukaan	4	9
viljavalmisteita runsaasti	3	6
maitovalmisteita sopivasti	4	9
perunasta perusta, riisiä ja pastaa myös	4	9
kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja	1	2
kalaa usein	3	6
lihaa vähärasvaisena	2	4
rasvoja niukasti	2	4
sokeria säästeliäästi	3	6
n	47	100

Vähäsin määrä vastauksia ($n = 40$) annettiin jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta vähiten tärkeänä pidetyn asian kohdalla. Kaikista tähän vastanneista joka viides ($f = 8$) piti vähiten tärkeänä syödä lihaa vähärasvaisena. Vastaajista yhtä monen mielestä rasvojen niukka käyttö (18 %) sekä sokerin säästeliäs käyttö (18 %) olivat vähiten tärkeitä jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

Taulukko 12. Vastaajien mielestä vähiten tärkeä asia jalkapalloilijan ravitsemuksen kannalta.

	f	%
nestetasapaino	2	5
mahalaukku tyhjä	5	13
lautasmallin mukaan	4	10
viljavalmisteita runsaasti	2	5
maitovalmisteita sopivasti	1	3
perunasta perusta, riisiä ja pastaa myös	1	3
kalaa usein	3	8
lihaa vähärasvaisena	8	20
rasvoja niukasti	7	18
sokeria säästeliäästi	7	18
n	40	100

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tällä työllä haluttiin selvittää miten kotkalaissa urheiluseurassa Peli-Karhuissa jalkapalloa pelaavat 11 – 13 -vuotiaat pojat noudattavat terveellisiä elämäntapoja: haluttiin selvittää noudattavatko he nuorille suunnattuja liikuntasuosituksia, miten heidän nukkumisensa ajoittuu sekä mitä oireita tai tuntemuksia heillä on edeltävän kouluvuoden aikana mahdollisesti ollut. Lisäksi haluttiin selvittää minkälaisia ajatuksia heillä on jalkapalloilijalle sopivasta ravitsemuksesta. Tämän opinnäytetyö tavoitteena oli herätellä sekä nuoria itseään että myös joukkueissa toimivia aikuisia miettimään omassa elämässään terveytensä edistämiseksi ja vaalimiseksi tehtäviä valintoja. Tämä tavoite saavutettiin jo kentän laidalla vastaustilanteessa, kun vastaajat keskustelivat ja esittivät asiallisia kysymyksiä kyselyn aiheisiin liittyen ja myös joukkueiden vastuuhenkilöt olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja sen aiheesta.

Vastaajilta kysyttiin taustatiedoiksi ikää vuosina ja oman joukkueen ikäluokkaa, pituutta ja painoa, eri mediavälineiden parissa käyttämää aikaa, ruokavalioon vaikuttavia allergioita tai sairauksia, hampaiden pesutiheyttä,

nukkumaan käymisen ja heräämisen kellonaikoja, liikunnan harrastamisen useutta sekä edellisenä kouluvuoden aikana mahdollisesti tunnettujen oireiden tai tuntemusten useutta.

Vaikka nykyisin erilaiset allergiat ja madaltunut laktoosinsieto on väestötasolla varsin yleisiä, tähän kyselyyn vastanneista vain muutamilla oli jokin ruokavalioon vaikuttava allergia tai sairaus. Erikoisruokavaliota noudattavia oli kuitenkin kaksi – he noudattivat sianlihatonta ruokavaliota.

Vaikka astma ei ole ruokavalioon vaikuttava sairaus, sitä ilmoitti sairastavansa vastaajista kaksi. Murrosikäiset osaavat jo huolehtia itse siitä, että ruokaillessaan käyttävät vain niitä tuotteita, jotka eivät aiheuta oireita.

Hampaiden pesemisen useutta kysyttiin yhtenä terveyttä edistävänä elämäntapana. Tähän olikin vastattu hyvin ja suurin osa näyttäisi noudattavan hyvää suun hygieniää pesemällä vähintään kerran päivässä hampaansa.

Koska käytettävissä ei ole kaikkien kyselyyn osallistuneiden aikaisempia mittaustuloksia, pituus- ja painotuloksista ei voida päätellä onko vastaajan ns. kasvupyrähdys alkamassa, jo käynnissä tai jo loppusuoralla. Sen sijaan vastaajien pituuksien välisten suurten erojen perusteella voidaan päätellä, että murrosikäisillä pojilla selkeä ns. pituuspyrähdys on osalla vastaajista vasta alkamassa kun taas osalla nopean kasvun vaihe on jo ainakin hyvässä vauhdissa.

Tutkimusaineistosta muodostettiin taulukko kuvaamaan vastaajien ravitsemustilaa kyselyn ajankohtana. Näistä BMI -tuloksista ei voida tehdä luotettavia päätelmiä, koska ravitsemustilan arviointiin BMI ei sovellu alle 16-vuotiailla nuorilla eikä nuorten painoindeksilukuja voida verrata aikuisten vastaaviin lukuihin. Tuloksista nähdään kuitenkin suuntaa-antavasti vastaajien ravitsemustila kyselyn ajankohtana. Kilpailutilanteen ravitsemus on haasteellista juuri energian riittävyyden ja sopivan verensokeritason takaamiseksi koko urheilusuorituksen ajan, kun käytettävissä ei ole suuria kehon energiavarastoja. Siksi oikein ajoitetut ruokailut ovat erityisen tärkeitä urheilijalle. Myös urheilusuorituksen jälkeen – oli kyse sitten kilpailusta tai harjoittelusta – olisi hyvä nauttia jotain hiilihydraattipitoista, jotta kehon energiavarastoja ei tarvitsisi käyttää suorituksen palautumiseen.

Näiden tulosten perusteella voidaankin päätellä edellä mainittujen toimenpiteiden olevan tarpeen, jotta erityisesti pitkien turnausten, missä on useita urheilusuorituksia, sekä lajin kesään painottuvan kauden aiheuttamat erityisvaatimukset saadaan täytetyiksi.

Muun muassa em. fyysiset muutokset saattavat aiheuttaa monenlaista mylerrystä nuorten elämässä, mikä heijastunee myös harjoituksissa ja muissa joukkueen yhteisissä tapahtumissa keskittymiskyvyn puutteena tai jopa häiritseväenä käyttäytymisenä. Suuret erot vastaajien fyysisten ominaisuuksien kehityksessä saattavat myös altistaa kiusaamiselle. Kysymys, jolla selvitettiin poikien edellisen kouluvuoden aikana kokemia oireita tai tunnetiloja, piti olla lähinnä vastaajien mielialoja ja jo teoriassa mainittuja mahdollisesti uneen liittyviä oireistoja taustoittava kysymys. Siitä tuli kuitenkin yllättäviä tuloksia, joihin on syytä kiinnittää enemmän huomiota kuin alun perin oli tarkoitus. Saaduista tuloksista ei kuitenkaan pystytä päättämään kuinka moni ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa” vaihtoehdon valinnut vastaaja ei ole todellisuudessa kokenut kulloinkin mainittua oiretta tai tunnetilaa lainkaan. Osassa oireita tai tuntemuksia vastausvaihtoehdot olisi myös voineet olla eri tavalla muotoiltuja. Niinpä saatuja tuloksia ei voida pitää kovinkaan luotettavina, mutta niitä voidaan pitää suuntaa-antavina.

Oireisto- ja tuntemuskysymyksestä saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä kotkalaisilla murrosikäisillä pojilla esiintyvän jonkin verran uneen liittyviä häiriöitä. Melko yleistä on myös erilaisten fyysisten oireiden, kuten päänsäryn ja vatsakipujen kokeminen silloin tällöin. Mielialaan liittyviä tuntemuksia, kuten masentuneisuutta ja alakuloa, koki harvemmat kuin erilaisia muita tunnetiloja, kuten ärtyneisyyttä, pahantuulisuutta ja hermostuneisuutta. Näiden uneen ja mielialaan liittyvien sekä fyysisten oireilujen välillä saattaa olla yhteyttä. Kuten teoriaosassa tuli esille myöskin ravitsemukselliset asiat voivat aiheuttaa fyysistä sekä psyykkistä oireilua ja tuntemuksia sekä vireystilan laskiessa muutoksia käyttäytymisessä ja loukkaantumisriskin kasvua .

Haluttomuus lähteä harjoituksiin oli myös melko yleistä, kun ajatellaan, että osallistumisen on omasta mielenkiinnosta riippuvaista. Johtuuko tämä joidenkin kohdalla kiusaamisesta tai mahdollisesti fyysisistä oireista, esim. väsymyksestä? Huolestuttavaa on, että kiusaamista esiintyi sekä koulussa että harrastuksen parissa. Varsinkin niiden nuorten, jotka ilmaisivat kokeneensa kiusaamista noin kerran tai useamman kerran viikossa, tilanteeseen tulisi pikimmiten puuttua. Kiusaamiseen tulee puuttua heti ja tämän työn pohjalta voidaan seurassa ja joukkueissa tarkentaa entisestään toimintatapoja kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi ja kokonaan estämiseksi. Kiusaaminen usein johtaa hyvän ja mieluisan harrastuksen lopettamiseen.

Tällä työllä haluttiin selvittää toteutuuko nuorille laaditut fyysisen aktiivisuuden suositukset. Vastaajien fyysistä aktiivisuutta selvitettiin sekä eri viihdemedioiden parissa vietettynä aikana sekä liikunnan useuden ja monimuotoisuuden kautta. Reilut puolet vastaajista näyttäisi tulosten perusteella käyttävän aikaa jonkin ruudun äärellä suositusten mukaisesti vain 1 – 2 tuntia. Saaduista tuloksista ei kuitenkaan pystytty laskemaan kuinka kauan vastaajat ovat käyttäneet yhteensä aikaa eri medioiden parissa. On mahdollista, että hyvinkin monella suositusten mukainen aika ylittyy reilustikin. Lähes puolet tähän tutkimukseen osallistuneista pojista näyttäisi harrastavan jo pelkästään muuta liikuntaa riittävän usein eli joka päivä. Liikunta näyttäisi myös olevan suositusten mukaisesti monipuolista, kun seurassa liikkumisen lisäksi vastaajat ilmoittavat harrastavansa hyötyliikuntaa sekä omatoimista liikuntaa yksin tai kavereiden kanssa

Saaduista vastauksista ei pystytä päättelemään kuinka kauan vastaajat keskimäärin nukkuivat yön aikana eikä yön pitempää ei kysytty erikseen. Vastausten perusteella suurimmalla osalla vastaajista tavat käydä nukkumaan illalla ja herätä aamulla, vaihtelevat kouluvuoden ja loman aikana. Myös sillä onko seuraavana päivänä peli tiedossa, näyttäisi olevan vaikutusta nukkumaan menemisen ajoittamisessa: edeltävänä iltana käydään hieman aikaisemmin nukkumaan kuin ennen vapaa päivää. Saaduista tuloksista ilmenee selvästi jo tämän työn teoriaosassa on mainittu murrosikäisillä esiintyvä luonnollisen unirytmien myöhästyminen: lomien aikana vain hyvin harva ilmoitti heräävänsä aamulla kello seitsemän tai aikai-

semmin ($f = 3$) tai kello 8:n ja 9:n välisenä aikana ($f = 2$). Suurin osa näyttäisikin heräävän kello 9 – 10 ($f = 19$) tai kello 10 – 11 ($f = 19$). Kouluvuoden aikaista heräämistä kartoittavista tuloksista ei voida päätellä juuri mitään, koska koulun alkaminen vaikuttaa siihen, mihin aikaan on herättävä.

Ravitsemusta pitäisi aina tarkastella kokonaisuutena eikä pelkästään yksittäisinä aterioina tai annoksia. Ateriarytmitystä ja eri aterioiden sisältöä selvitettiin kaksiosaisilla kysymyksillä ravitsemuksellisesti erilaisten päivien vuoksi. Kysyttyjen aterioiden sisällöt ja ajoittumiset saatiin selvitettyä, mutta koko päivän ateriarytmitystä ei saatu selville, koska päivän toiseen pääateriaan liittyen ei ollut yhtään kysymystä. Eri päivinä syötyjen lounaiden koostuminen ei eroa paljonkaan toisistaan ja lautasmallin mukainen ruokailu näyttäisi toteutuvan suurimmalla osalla vastaajista oli kyseessä kotona tai koulussa syöty lounas. Iltapalat ja aamupalat näyttäisivät koostuvan useimmilla vastaajilla monipuolisesti eri ruokaryhmistä tehdyillä valinnoilla. Tosin vihannesten käyttö iltapalalla on melko vähäistä, mutta vastaavasti hedelmiä ilmoitti joka kolmas vastaaja syövänsä. Mahdolliset eväät näyttäisivät olevan pääsääntöisesti terveellisiä koostuen useimmiten viljatuotteista ja hedelmistä. Paitsi kotona ja koulussa ruokahuollosta vastaavien henkilöiden sekä paljon aikaa nuorten kanssa viettävien muiden aikuisten olisi hyvä tiedostaa murrosikäisen ravitsemuksen mahdolliset erityispiirteet, jotta paljon energiaa kuluttava, aktiivisesti urheilevakin nuori saisi riittävän määrän energiaa päivän aikana.

Tehtävä yksi vastaajan oli tarkoitus miettiä peli –tai turnauspäivänä noudattamaansa ateriarytmiä. Vaikka vastauksia saatiinkin tähän kysymyseen vain runsaalta puolelta vastaajista ($f = 43$), vastauksista voidaan päätellä, että ateriat ajoittuisivat melko sopivasti peleihin nähden. Yleisimmin aamupalaa syötäisi sopivasti ajoitettuna ennen pelejä eli vähintään tunti ennen pelien alkua. Muutama ilmoitti aamupalan syömisen ajankohdaksi kello yhdeksän ja yhdentoista välisen ajan, jolloin kuvitteellinen peli olisi jo joko alkamassa tai meneillään. Se ei ole ollenkaan sopiva aika ruokailla, koska ruoka ei ehdi sulaa ja mahalaukku tyhjentyä. Myöskään lounaan syöminen pelien välillä niin kuin joka kymmenes ilmoitti, ei ole hyvä ajankohta ruokaisalle aterialle vaan sopivampaa olisi syödä jokin pieni

eväs tai välipala niin kuin vastaajat yleisimmin ilmoittivatkin. Kaikkein parhaimman edun urheilija saavuttaisi syödessään pari kolme tuntia urheilu-suorituksen jälkeen ja tähän kyselyyn vastanneista siten ateriansa ajoittaisi melko moni. Vaikka näyttäisi siltä, että vastaajat ajoittaisivat ateriansa ja unirytmensä melko sopivasti pelipäivänä, niin todellinen toiminta voi olla erilaista kuin tähän tehtävään annetut vastaukset ja edelleen tarvitaan ohjausta ja neuvontaa sekä ravitsemuksen suhteen että muiden terveellisten elämäntapojen noudattamisessa.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen reliaabelius eli tutkimustulosten toistettavuus tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen validius tarkoittaa mittaamiseen käytetyn menetelmän esim. kyselylomakkeen kykyä mitata juuri sitä, mitä sen oli tarkoitettu mittaavan. Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta siitä huolimatta tulosten luotettavuudesta eikä pätevyydestä ole täyttä varmuutta vaan ne vaihtelevat. (Hirsjärvi ym. 1997: 213.)

Heikkilän (2004) mukaan luotettavuutta alentavat erilaiset virheet tutkimusaineiston hankintavaiheessa. Mahdollisimman suuren osallistujamäärän saamiseksi tätä työtä varten menetelmäksi valittiin kyselylomake. Kyselylomakkeen muodostaminen osoittautui haasteelliseksi tehtäväksi ja sillä saatujen tulosten käsittely ja siitä päätelmien teko vähintään yhtä haasteelliseksi. Mittarin laadinnassa tapahtui systemaattinen virhe: päivän aikana syötäväksi tarkoitettu toisesta pääateriasta ei esitetty yhtään kysymystä ja niinpä koko vuorokauden aikana toteutettavan aterioiden rytmityksen kartoitus jäi epätäydelliseksi. Tämä tutkimus ei ole siten sisäisesti täysin validi. Ulkoista validiutta on tässä vaiheessa vaikea arvioida, koska tätä tutkimusta ei ole toistettu eikä kukaan toinen tutkija käyttänyt tässä työssä käytettyä mittaria.

Lukuun ottamatta yhtä, jo palautusvaiheessa hylättyä, täysin tyhjää lomaketta, ei vastatuista lomakkeista hylätty yhtään kappaletta. Kaikissa lomakkeissa oli vastattu ainakin kahteen kolmesta, tutkimusongelmia kartoittavasta kysymysryhmästä. Osassa täytetyistä lomakkeista ainoat puut-

teet vastauksissa olivat aterioita koskevissa kysymyksissä merkitsemättä jääneet aterioinnin kellonajat. Vaikka se oli vain osa haettua vastausta eikä johtanut koko lomakkeen hylkäämiseen, se vaikeutti osaltaan vastaajien päivittäisen ateriarytmin kartoitusta, ja tulokset eivät ole siltä osin päteviä.

Valehtelu on eräs survey –tutkimuksissa mahdollinen virhelähde. Valehtelun ja muistin aiheuttamat virheet ovat usein satunnaisvirheitä ja alentavat osaltaan reliabiliteettia. Toisaalta suoranainen valehtelu voi olla myös systemaattista asioiden tietoista tai tiedostamatonta kaunistelua tai vähättelemistä vastaajan pyrkiessä antamaan positiivisempi kuva tutkittavasta asiasta kuin se todellisuudessa onkaan. (Heikkilä 2004: 186) Tässä tutkimuksessa vastaajien oli tarkoitus vastata useisiin kysymyksiin takautuvasti ja muistinvaraisesti, mikä heikensi tulosten luotettavuutta. Lisäksi murrosikäisillä on jo paljon tietoa tämän työn aiheista ja annetut vastaukset saattoivatkin kuvata tilannetta, joka olisi ihanteellinen mutta ei vastannut todellisuutta. Totuudenmukaisempia vastauksia olisi saatettu saada käyttämällä esimerkiksi ruokapäiväkirjaa tutkimusaineiston keräämiseen. Tuloksista voidaan kuitenkin päätellä, että vastaajilla on paljon tietoa terveyteen ja ravitsemukseen liittyen.

Tulosten luotettavuuteen vaikutti vastaustilanne ja -paikka, mitkä aiheuttivat häiriötä kyselyyn vastaamiseen. Kyselyt teetettiin joukkueiden harjoitusten lopussa kentän laidalla, eivätkä kaikki vastaajat osanneet keskittyä lomakkeeseen täysin, vaan joutuivat esittämään tarkentavia kysymyksiä. Toisaalta kahdesta tehtävämuotoisesta tehtävästä esitti useampi vastaaja tarkentavia kysymyksiä, joten niiden laatiminen ei ollut täysin onnistunutta.

Tätä työtä varten kerättyjen vastausten määrän jäädessä alle sataan, ei voinut käyttää tilastollisia luotettavuutta mittaavia testejä. Myöskään esitestusta ei käytetty, koska testaus olisi pitänyt suorittaa osalla tähän kokonaistutkimukseen osallistuneista vastaajista ja varsinainen tutkittavien joukko olisi pienentynyt edelleen. Lisäksi osa pelaajista jäi tavoittamatta, vaikka joukkueilla oli useampana päivänä mahdollisuus osallistua kyselyyn sille varatun kahden viikon puitteissa. Tämä virhettä aiheuttanut tilanne olisi

voitu välttää suurentamalla otoskokoa ja laajentamalla otosta koskemaan esimerkiksi muissa kaupungeissa pelaavia saman ikäluokan joukkueita.

Jos kaikki vaillinaisesti täytetyt tai epäselviä vastauksia sisältäneet lomakkeet olisi hylätty, jopa 45 lomaketta olisi tullut hylätyksi ja lopulliseksi tutkimusaineistoksi olisi jäänyt huomattavan pieni määrä vastauksia. Tutkimuksen ollessa luonteeltaan tutkimusongelmia kartoittava, ei haluttu hylätä yhtään epätäydellisesti täytettyä lomaketta. Kyselylomake oli muodostettu tutkimusongelmien mukaisesti kolmesta eri kysymys- tai tehtäväryhmästä, ja kaikissa palautetuissa lomakkeissa oli vastattu vähintään kahdessa ryhmässä kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Vaillinaisesti täytetyissä lomakkeissa oli jäänyt tai jätetty vastaamatta yhteen tai useampaan kysymykseen tai kysymyksen osaan, jolloin vastaus merkittiin tuloksissa puuttuvaksi tiedoksi. Eniten vastauksia puuttui tai oli epäselvästi merkitty lomakkeen kahdessa viimeisessä tehtävässä. Tästä johtuen tuloksissa on nähtävissä erilaisia lukuja annettujen vastausten määrissä.

Kyselylomakkeesta johtuvista virheistä ja joidenkin osioiden runsaista epäselvistä tai kokonaan puuttuvista vastauksista johtuen, tässä työssä ei saatu vastauksia kaikkiin muodostettuihin tutkimusongelmiin tai niiden alaongelmiin. Ateriarytmin osalta toinen tutkimusongelma jäi osittain selvittämättä. Lisäksi kolmanteen tutkimusongelmaan eli 11 – 13 -vuotiaiden ajatuksista jalkapalloilijalle sopivasta ateriarytmistä ja ravitsemuksesta ei saatu riittävän suurta määrää vastauksia, jotta ne tulokset olisivat luotettavia ja siten niistä ei voida tehdä pitkälle meneviä tulkintoja tai yleistyksiä.

Kohderyhmän ollessa varhaisnuoria poikia, kyselylomake pyrittiin laatimaan mahdollisimman lyhyeksi ja ymmärrettäväksi. Jo kyselyn ajankohta ennen heidän vapaaehtoisen kiinnostuksensa, kenties jopa intohimonsa, kohteeseen liittyvän harjoittelun alkua ennakoi mielenkiinnon vähäisyyttä kyselyä kohtaan. Pelaajakavereiden fyysinen läheisyys aikaansa keskustelua ja ajatusten vaihtoa ja saattoi vaikeuttaa vastaamista omien todellisten toimintojensa ja ajatustensa perusteella. Fyysisesti ja ergonomiiaa ajatellen paikka ei ollut hyvä eikä edes tyydyttävä kirjallisen tehtävän suorittamiseen vaan saattoi osaltaan vaikeuttaa keskittymistä vastaamiseen. Kentällä

oli aina samanaikaisesti myös muita kuin oman joukkueen väkeä, mikä kiinnitti vastaajien huomion ajoittain muualle. Vastaustilanteessa vastaajista nuoremmat eli D12 –ikäiset osasivat keskittyä huolellisemmin lomakkeen täyttämiseen, kun taas vanhemmat eli D13 –ikäiset hälisivät, jopa häiritsivät toisia ja keskustelivat myös kyselyyn kuulumattomista asioista. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin molemmissa ikäluokissa.

Osittain tätä taustaa vasten tiedonkeruu tapahtui informoidulla kyselyllä, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus kysyä neuvoa ja tarvittaessa selvennystä kysymyksiin. Tutkija jakoi henkilökohtaisesti kyselylomakkeet sekä keräsi ne heti vastaamisen jälkeen itselleen. Tällä varmistettiin kaikkien vastausten saaminen takaisin. Lisäksi vastausten luottamuksellisuus säilyi, koska kukaan ulkopuolinen ei päässyt niitä missään vaiheessa lukemaan.

Vastaaminen kyselyyn oli vapaaehtoista ja siihen vastattiin nimettömästi. Täytetyt lomakkeet kerättiin heti vastaamisen jälkeen pois tutkijan toimesta, joten kukaan ulkopuolinen ei missään vaiheessa päässyt näkemään annettuja vastauksia. Vanhempien suostumusta ei kysytty, koska kysely suoritettiin joukkueiden harjoitusajalla eikä kyselystä aiheutunut vastaajien yksityisyydelle tai henkilökohtaiselle koskemattomuudelle haittaa tai vaaraa. Vanhemmille lähetettiin kotiin nuoren mukana tiedonanto osallistumisesta tähän kyselytutkimukseen (liite 3).

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksella saatiin vastauksia tutkimusongelmiin vaihtelevasti. Mittarin virheistä johtuen kaikkiin tutkimusongelmiin ei saatu yksiselitteisiä vastauksia, vaan tuloksia olisi pitänyt tarkastella vielä lähemmin. Kahteen ensimmäiseen tutkimusongelmaan saatiin melko hyvin vastauksia eli jalkapalloilevien murrosikäisten noudattamia elämäntapoja saatiin selvitettyä hyvin ja ravitsemussuositusten toteutumista sekä ateriarytmin noudattamista saatiin selvitettyä myös melko hyvin. Kolmanteen tutkimusongelmaan eli 11- 13 -vuotiaiden ajatuksista jalkapalloilijalle sopivasta ateriarytmistä ja ravitsemuksesta ei saatu riittävän paljon vastauksia, jotta tulokset olisivat luotettavia ja siten niistä ei voida tehdä pitkälle meneviä tulkintoja tai yleistyksiä. Molemmat tehtävät osoittautuivat vaikeiksi.

Mahdollisesti kyselyn ajankohta ja paikka vaikeuttivat vastaamista ja keskittymistä pohdintaa vaatineisiin kahteen viimeiseen tehtävään, koska näihin niihin oli jättänyt niin moni vastaamatta tai oli vastannut epäselvästi, jolloin vastaus hylättiin.

Yhteenvedona tuloksista voidaan päätellä, että 11 –13 -vuotiailla jalkapalloa pelaavilla kotkalaispojilla on paljon tietoa käytössään ja he osaavat tehdä melko järkeviä valintoja, jotka tukevat heidän jaksamistaan jokapäiväisessä elämässä sekä kehittymistään urheilussa. Kyselyyn osallistuneet pojat ovat vasta saavuttamassa sen iän, jolloin myös erilaiset kokeilut astuvat kuvaan mukaan ja siitä lähtökohdasta ohjaus, neuvonta ja valistus erilaisiin terveyttä edistäviin valintoihin liittyen on edelleen ajankohtaista ja tarpeellista. Liikunnan muuttuminen organisoidummaksi ja spontaanin arkiliikunnan väheneminen on nähtävissä tämänkin tutkimuksen tuloksissa, vaikka enemmistö vastaajista näyttäisivätkin harrastavan suositusten mukaisesti liikuntaa. Tarvitaan kannustusta myös hyötyliikuntaan ja kavereiden kanssa ulkoiluun ja liikkumiseen seurassa liikkumisen lisäksi.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja eli kotkalaisen urheiluseuran jalkapallojaosto saa tästä työstä käyttöönsä paljon tietoa kyselyyn osallistuneiden joukkueiden yksittäisten pelaajien noudattamista elämäntavoista ja voi hyödyntää sitä suunnitellessaan omaan toimintaansa sopivia, terveyttä ja seurassa viihtymistä edistäviä toimia. Yhteistyö tämän opinnäytetyö toimeksiantajan, Peli-Karhujen kanssa jatkuu tämän työn pohjalta tehtävän, terveydenhoitajaopintoihin kuuluvan kehittämistehtävän (5 op) puitteissa. Siitä seura saa sen konkreettisen hyödyn itselleen, joka oli yhteistyön alkaessa tavoitteena. Tarkoitus on tuottaa seuran internet-sivuille lähinnä ravitsemukseen liittyvää materiaalia.

Tutkijan oma oppimisprosessi eteni samaan tahtiin opinnäytetyö edistymisen kanssa. Tietoa saatiin kyselylomakkeella enemmän kuin tarpeeksi ja vastausten käsittely ja tulosten analysointi vei enemmän aikaa kuin työlle oli alunperin varattu. Itse opinnäytetyön tekeminen kokonaisena projektina oli mielenkiintoisen aiheen takia itselle tärkeä ja opettavainen eikä missään vaiheessa tullut halua vaihtaa valittua aihetta tai menetelmää.

Jatkossa jo kyselylomaketta kehittämällä saataisi tarkempaa tietoa tämän työn mielenkiinnon kohteista. Lisäksi laajentamalla kohderyhmää joko alueellisesti muiden kaupunkien urheiluseuroihin tai ottamalla mukaan muita ikäluokkia sekä tytöt saatavat tulokset antaisivat toisenlaisen kuvan tutkittavista ilmiöistä ja tuloksista voisi tehdä erilaisia vertailuja. Jo tässä tutkimuksessa esiin nousseita oireita ja tuntemuksia sekä erityisesti kiusaamista tulisi tutkia lisää.

LÄHTEET

Aalberg V. & Siimes M. Aikuisesta lapseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 1999. Helsinki: Kustannusyhtiö Nemo.

Borg P., Fogelholm M. & Hiilloskorpi H. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. 2004. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eloranta T., Kalaja S., Nykänen M. & Välimaa R. Terveystietoa luokille 7 – 9. 2006. 5. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava oy..

Fogelholm M. toim. Ratkaisuja ravitsemukseen. 2001. Helsinki: Palmenia – Kustannus.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. 2008. Nuori Suomi. Saatavissa www.nuorisuomi.fi [viitattu 17.11.2009].

Haglund B., Huupponen T., Ventola A.-L. & Hakala –Lahtinen P. 2006. Ihmisen ravitseminen. 9., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara P. 1997. Tutki ja kirjoita. 6., uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.

Heikkilä T. Tilastollinen tutkimus. 1998. 5., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Ilander O., Borg P., Laaksonen M., Mursu J., Ray C. Pethman K. & Marniemi A. 2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä: VK –Kustannus.

Jalkapalloilijan testaus –video. Nähtävissä www.eerikkala.fi, [viitattu 14.3.2010.]

Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – Lapset ja nuoret. Nuori Suomi. Saatavissa www.nuorisuomi.fi [viitattu 15.5.2007].

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2008/30B. Yläkoululaisen ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007 – 2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. 2008. Saatavissa www.ktl.fi. [viitattu 2.4.2009].

Koistinen P., Ruuskanen S. & Surakka T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 1. 2. painos. Jyväskylä: Tammi.

Kouluruokailusuositus 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf [viitattu 12.5.2009]

Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630.

Lukiolaki 21.8.1998/629.

Metsämuuronen J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. 2. korjattu painos. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Miettinen P. Liikkuva lapsi ja nuori. 1999. Jyväskylä: VK – Kustannus.

Nuorten terveystapatutkimus. Saatavissa www.uta.fi/laitokset/tsph/tutkimus/kansanterveystiede/nttt.php [viitattu 12.3.2010].

Painoindeksilaskuri. Saatavissa www.wellou.fi [viitattu 4.12.2009.]

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Saatavissa: http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf [viitattu 17.12.2009]

Perusopetuslaki 21.8.1998/ 628.

Peltosaari L., Raukola H. & Partanen R. Ravitsemustieto. 2002. Uudistetun laitoksen 1. painos. Keuruu: Otava.

Saarenpää – Heikkilä O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? – Unihäiriöitä ja unen puute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Minerva.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Suomen Palloliitto. www.palloliitto.fi

Terho P., Ala –Laurila E-L. & Laakso J. 2002. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim .

Tervetuloa jalkapalloperheeseen – esite. Saatavissa
www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/materiaalit/esitteet_oppaat/ [viitattu 15.6.2007].

Vuori I., Taimela, S. & Kujala U. toim. Liikuntalääketiede. 2005. 3. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.



KYMENLAAKSON
AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysala Kuusankoski

Kyselylomake

1. Syntymävuotesi

☐ 1998 ☐ 1997 ☐ 1996 ☐ 1995

2. Pituutesi _____ cm

3. Painosi _____ kg

4. Oman joukkueesi ikäluokka

☐ D12 ☐ D13 ☐ muu, mikä? _____

5. Kuinka paljon päivässä tavallisesti käytät aikaa tv:n ja/tai esim. DVD:n katseluun?

☐ alle 1/2 tuntia ☐ yli 1h mutta alle 2h ☐ yli 2h mutta alle 4h ☐ yli 4 tuntia

6. Kuinka paljon päivässä tavallisesti käytät aikaa tietokoneen ja/tai pelikonsolin kanssa?

☐ alle 1/2 tuntia ☐ yli 1h mutta alle 2h ☐ yli 2h mutta alle 4h ☐ yli 4 tuntia

7. Onko sinulla jokin ruokavalioosi vaikuttava allergia tai sairaus? Noudatatko jostain muusta syystä jotain erityisruokavaliota?

☐ Ei ole.

☐ Kyllä, mikä? _____

8. Kuinka ahkerasti harjaat hampaasi päivän aikana?

<input type="checkbox"/>	aamuisin	<input type="checkbox"/>	iltaisin	<input type="checkbox"/>	aamuisin sekä iltaisin	<input type="checkbox"/>	harvemmin kuin kerran päivässä
--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------------------

9. Mihin aikaan useimpina iltoina käyt nukkumaan? Entä mihin aikaan useimpina aamuina heräät?

A Kouluvuoden aikana,

kun koulu alkaa klo 8

käyn nukkumaan illalla klo _____

ja herään aamulla klo _____

B Koulun loma-aikoina

käyn nukkumaan illalla klo _____

ja herään aamulla klo _____

10. Miten harrastat liikuntaa?

Valitse seuraavista vaihtoehtoista ne, jotka parhaiten kuvaavat sinun liikuntatottumuksiasi.

A. Kuinka usein harrastat muuta liikuntaa kuin seurassa/joukkueessa?

Valitse yksi vaihtoehto.

☐ joka päivä useamman kerran

☐ kerran päivässä

☐ 3-4 kertaa viikossa

☐ 1-2 kertaa viikossa

☐ harvemmin kuin kerran viikossa

B Mitä muuta liikuntaa harrastat kuin seuran/joukkueen tapahtumissa?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

☐ koulun urheilu-/liikuntakerhossa

☐ omatoimisesti kavereiden kanssa

☐ omatoimisesti yksin

☐ perheen kanssa

☐ hyötyliikuntaa, esim. koulun välitunnit, matkat kouluun tai urheiluseuran tapahtumiin

11. Kuinka usein käyt seurasi harjoituksissa tai muissa liikuntatapahtumissa (esim. pelit)?

☐ yhden
kerran
viikossa

☐ kaksi tai
kolme kertaa
viikossa

☐ neljä tai
viisi kertaa
viikossa

☐ kuusi tai
seitsemän
kertaa viikossa

12. Oletko tuntenut **edellisen kouluvuoden aikana** joitakin seuraavista oireista tai tunteista?

Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita tai tunnetiloja kuluneen kouluvuoden aikana?

	harvemmin kuin kerran kuukau- dessa	noin kerran kuukau- dessa	noin kerran viikossa	useammin kuin kerran viikossa	lähes päivittäin
päänsärkyä					
vatsakipu					
niska- tai hartiakipua					
selkäkipua					
masentuneisuutta					
ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta					
hermostuneisuutta					
vaikeuksia päästä uneen					
huimauksen tunnetta					
väsymystä ja uupumusta					
ruokahaluttomuutta					
pelkoja					
haluttomuutta lähteä harjoituksiin/peliin					
jännittyneisyyttä					
alakuloisuutta					
pelkoja					
yksinäisyyden tunnetta					
ahdistusta					
heräilemistä öisin					
kokenut kiusaamista harjoituksissa tai pelissä					
kokenut kiusaamista koulussa					
	harvemmin kuin kerran kuukau- dessa	noin kerran kuukau- dessa	noin kerran viikossa	useammin kuin kerran viikossa	lähes päivittäin

13. Kysymys juomista

Vastaa jokaisen juoman kohdalle kuinka paljon juot kutakin juomaa päivän aikana.
Jos et juurikaan käytä mainittua juomaa, voit jättää kohdan tyhjäksi.

1	vesi, kivennäisvesi, maustetut vedet	_____	lasia / mukia
2	maito, maitojuoma, piimä (myös laktoositon tai hyla)	_____	lasia / mukia
3	muut nestemäiset maitovalmisteet, mm. kaakaojuomat	_____	lasia / mukia
4	juotavat jogurtit	_____	lasia / mukia
5	kahvi, tee	_____	lasia / mukia
6	soija-, riisi ja kaurajuomat	_____	lasia / mukia
7	täysmehut, tuoremehut ja nektarit	_____	lasia / mukia
8	muut mehut, mm. tiivistemehut ja mehujuomat	_____	lasia / mukia
9	virvoitusjuomat, sokeroidut	_____	lasia / mukia
10	light –virvoitusjuomat	_____	lasia / mukia
11	urheilujuomat	_____	lasia / mukia
12	ns. energiajuomat, jotka sisältävät mm. kofeiinia	_____	lasia / mukia
13	alkoholijuomat	_____	lasia / mukia

14a. Mikä tai mitkä edellä mainituista on mielestäsi urheilijalle erityisen sopivaa juotavaa? Miksi?

14b. Onko edellä mainituissa juomissa jokin tai joitakin mitä urheilijan tulisi mielestäsi välttää? Miksi?

15. Mitä on omassa juomapullossasi harjoituksissa?

Seuraaviin ruokailujasi koskeviin kysymyksiin 16 – 22 (lukuun ottamatta kysymystä 19. joka koskee koululounasta) tulee vastata kesälomalla noudattamiesi tapojen ja kellonaikojen mukaan.

16. Mitä syöt ja juot aamupalalla?

Merkitse kellonaika, milloin useimpina aamuina syöt aamupalasi.

Valitse ympyröimällä molempien päivien kohdalla kaikki ne vaihtoehdot, jotka kuvaavat aamupalaasi parhaiten kyseisenä päivänä. Lopussa oleville tyhjille riveille voit lisätä, jos jokin käyttämäsi tuote puuttuu valmiista vaihtoehdoista.

A PELIPÄIVÄNÄ klo _____
(joukkueen peli, harjoitukset yms.)

- 1 syön aamupalaa harvoin
- 2 kahvi / tee
- 3 kaakao
- 4 maito / piimä
- 5 tuoremehu
- 6 mehu / mehukeitto
- 7 virvoitusjuoma
- 8 jogurtti / viili
- 9 leipä
- 10 margariini / muu levite
- 11 juusto
- 12 lihaleikkele
- 13 puuro
- 14 murot / mysli
- 15 hedelmät
- 16 kasvikset, vihannekset
- 17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
- 18 karkit
- 19 jotain muuta, mitä?

B VAPAA PÄIVÄNÄ klo _____
(ei toimintaa joukkueen kanssa)

- 1 syön aamupalaa harvoin
- 2 kahvi / tee
- 3 kaakao
- 4 maito / piimä
- 5 tuoremehu
- 6 mehu / mehukeitto
- 7 virvoitusjuoma
- 8 jogurtti / viili
- 9 leipä
- 10 margariini / muu levite
- 11 juusto
- 12 lihaleikkele
- 13 puuro
- 14 murot / mysli
- 15 hedelmät
- 16 kasvikset, vihannekset
- 17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
- 18 karkit
- 19 jotain muuta, mitä?

17. Mitä aterian osia syöt lounaalla?

Merkitse kellonaika, milloin useimpina päivinä syöt lounaan.

Valitse kummankin päivän kohdalla kaikki ne vaihtoehdot, jotka kuvaavat parhaiten mitä syöt ja juot lounaalla.

A PELIPÄIVÄNÄ, klo _____ (joukkueen peli, harjoitukset yms.)	B VAPAA PÄIVÄNÄ, klo _____ (ei toimintaa joukkueen kanssa)
1 salaatti / vihannekset	1 salaatti / vihannekset
2 pääruoka	2 pääruoka
3 maito / piimä	3 maito / piimä
4 vesi	4 vesi
5 leipä / näkkileipä	5 leipä / näkkileipä
6 margariini / muu levite	6 margariini / muu levite
7 hedelmät / marjat	7 hedelmät / marjat
8 en syö pääruokaa joka päivä	8 en syö pääruokaa joka päivä

18. Mitä aterianosia syöt koululounaalla?

Valitse ne aterianosat, jotka syöt ja juot useimpina päivinä koulussa lounaalla.

- 1 salaatti / vihannekset
- 2 pääruoka
- 3 maito / piimä
- 4 vesi
- 5 leipä / näkkileipä
- 6 margariini / muu levite
- 7 hedelmät / marjat
- 8 en syö pääruokaa joka päivä

19. Jos valitsit edellisissä kysymyksissä vaihtoehdon ”en syö pääruokaa joka päivä”, kerro omin sanoin miksi jätät pääruuan syömättä.

20. Mitä syöt ja juot iltapalalla?

Merkitse kellon aika, milloin useimpina iltoina syöt iltapalasi.

Valitse molemmissa kohdissa kaikki itsellesi sopivat vaihtoehdot.

Alla oleville tyhjille riveille voit lisätä, jos jokin käyttämäsi tuote puuttuu valmiista vaihtoehdoista.

A ILTA ENNEN PELI- TAI**TURNAUSPÄIVÄÄ, klo _____**

- 1 en syö iltapalaa
- 2 kahvi / tee
- 3 kaakao
- 4 maito / piimä
- 5 tuoremehu
- 6 mehu / mehukeitto
- 7 virvoitusjuoma
- 8 jogurtti / viili
- 9 leipä
- 10 margariini / muu levite
- 11 juusto
- 12 lihaleikkele
- 13 puuro
- 14 murot / mysli
- 15 hedelmät
- 16 kasvikset, vihannekset
- 17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
- 18 karkit
- 19 lämmin ateria, mitä?

B ILTA ENNEN VAPAA PÄIVÄÄ,**klo _____****(ei toimintaa joukkueen kanssa)**

- 1 en syö iltapalaa
- 2 kahvi / tee
- 3 kaakao
- 4 maito / piimä
- 5 tuoremehu
- 6 mehu / mehukeitto
- 7 virvoitusjuoma
- 8 jogurtti / viili
- 9 leipä
- 10 margariini / muu levite
- 11 juusto
- 12 lihaleikkele
- 13 puuro
- 14 murot / mysli
- 15 hedelmät
- 16 kasvikset, vihannekset
- 17 pulla / keksi / muu makea leivonnainen
- 18 karkit
- 19 lämmin ateria, mitä?

21. Puuttuiko edellä mainituista vielä jotain, mitä syöt iltaisin? Mitä ja kuinka usein syöt tai juot ko. tuotetta?

22. Otatko mukaasi eväitä osallistuessasi johonkin joukkueesi jalkapallotapahtumaan (peli, harjoitukset, turnaus)

1 Ei, en ota. Miksi?

2 Kyllä, mitä?

Tehtävä 1.

Esimerkkipäivä 1. Merkitse rastilla tai ympyröimällä kellon aika seuraavaan esimerkkipäivän aikajanaan miten ajoittaisit nukkumisen ja ruokailut. Laita alla olevalle riville tyhjälle riville mihin aikaan kävisit edeltävänä iltana nukkumaan. Päivään kuuluisi kaksi peliä, jotka pelattaisi omassa kaupungissa ja olisivat klo 10 ja klo 13 ja kestäisivät noin tunnin.

Kellon ajat:

01 02 03 04 05 06 07 08 09 **10** **11** 12 **13** **14** 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

I---I---I---I---I---I---I---I---I---**[PELI]**---I---**[PELI]**---I---I---I---I---I---I---I---I---I---I

X

X

Mihin aikaan kävisit nukkumaan edeltävänä iltana?

klo _____

Voit käyttää esimerkiksi seuraavia kirjaimia selventämään mitä tapahtumaa tarkoitat merkinnälläsi:

H = herätys, **N** = nukkumaan käyminen

A = aamupala, **L** = lounas, **P** = päivällinen, **V** = välipala, **E** = eväät

Tehtävä 2.

Seuraavassa on lista terveelliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Tehtävänäsi on merkitä ruutuihin seuraavasti:

A numeroin 1 – 3 omasta mielestäsi **kolme tärkeintä asiaa jalkapalloilijan ravitsemuksessa**

B rastilla (X) **yksi asia**, jolla on mielestäsi **kaikkein vähiten merkitystä** jalkapalloilijan ravitsemuksessa.

1 = tärkein, 2 = toiseksi tärkein, 3 = kolmanneksi tärkeä
X = vähiten tärkeä

- ☐ nestetasapainon varmistaminen ennen ja jälkeen urheilusuorituksen
- ☐ ateriarytmitys eli ateriat säännöllisesti ja riittävän usein
- ☐ mahalaukku tyhjäksi ennen liikuntaa eli ei urheilemaan suoraan ruokapöydästä
- ☐ monipuolisesti lautasmallin mukaan
- ☐ viljavalmisteita runsaasti
- ☐ maitovalmisteita sopivasti
- ☐ perunasta perusta ruokavaliolle - riisi ja pasta käy myös
- ☐ kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua – kuusi kourallista päivässä
- ☐ kalaa usein - ainakin kaksi kertaa viikossa
- ☐ lihaa vähärasvaisena
- ☐ rasvoja niukasti
- ☐ sokeria säästeliäästi

Muistithan vastata jokaiseen kohtaan!
Kiitos vastaamisesta – vastauksesi on todella tärkeä!



KYMENLAAKSON

Terveysala Kuusankoski

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Peli-Karhut / Jalkapallojaosto
Puheenjohtaja Ari Laitinen

Olen Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan terveydenhoitajaopiskelija. Teen osana opintojani 15 opintopisteen opinnäytetyön jalkapalloa pelaavien D-poikien ravitsemustottumuksia ja käsityksistä terveellisestä ravitsemuksesta.

Tutkimuksen tehtävät, kohderyhmä, tutkimusmenetelmät ja aineiston kokoamistapa selviävät oheisesta liitteestä (liite 1: tutkimussuunnitelma). Työn ohjaajat Sinikka Koho ja Liisa Korpivaara ovat hyväksyneet ko. tutkimussuunnitelman.

Pyydän lupaa aineiston kokoamiseen seuran joukkueilta. Pyydän myös saada tutkimukseni taustatiedoiksi seuran teettämässä testeissä kerättyjen taustatietojen yhteenvetoja (mm. ikä, pituus, paino, painoindeksi) kyselyyn osallistuvista joukkueista.

Sitoudun käyttämään kerättyä aineistoa vain tutkimustehtävän selvittämiseen ja käsittelemään siten, että kyselyyn vastanneiden anonymiteetti säilyy. Kerätty aineisto hävitetään polttamalla tutkimuksen valmistuttua.

Kotkassa 16.7.2009

Johanna Horto

Kat:

484

puh

; 3 999

johanna.horto@kymp.net

Liite 1: Tutkimussuunnitelma

Liite 2: Kyselylomake

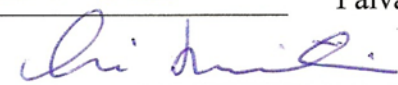
Lupa myönnetty



Lupa evätty



Paikka: Kotkassa Päivämäärä: 16.7-09

Allekirjoitus: 

Tiedoksi vanhemmille

Hyvä D- junnun vanhempi!

Lapsenne on tänään vastannut Peli-Karhujen D-junioreissa jalkapalloa pelaavilla pojilla teetettävään kyselytutkimukseen, joka on osa terveydenhoitajaopintojeni. Kyselytutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa heidän ravitsemustottumuksiaan sekä heidän käsityksiään terveellisestä ravitsemuksesta.

Kyselyyn vastattiin nimettömästi harjoitusten alussa/lopussa ja allekirjoittanut keräsi ne henkilökohtaisesti heti täyttämisen jälkeen vastaajilta. Jatkossa yksittäisiä vastauksia ei pysty tunnistamaan tuloksista, koska niitä käsitellään tilastoina. Mitään henkilötietoja kyselyssä ei kysytty eikä kerätty.

Kyselyllä saatuja tuloksia tullaan käyttämään jatkossa pohjana terveyttä edistävän ravitsemusmateriaalin tuottamisessa Peli-Karhujen käyttöä varten.

Jos heräsi kysymyksiä asian tiimoilta, vastaan mielelläni niihin.

Ystävällisin terveisin

Johanna Horto

terveydenhoitaja-opiskelija
GSM 044 xxx x xxx